

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Planes de mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO	Núcleo lúdico-recreativo Educación física, artística y lúdica	GRADO:	P101, P102, P103, P104. 105 Modelo pensar.
PERÍODO	2	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

EDUCACIÓN FÍSICA:

Identifico y explico las habilidades motrices básicas, como correr, saltar y lanzar, comprendiendo su importancia en mi desarrollo físico y en actividades deportivas.

Realizo movimientos básicos de manera coordinada y eficiente, adaptándolos a diferentes juegos y situaciones dentro y fuera de la clase.

Diseño actividades o juegos que integren habilidades motrices básicas, demostrando creatividad y aplicando lo aprendido en la práctica.

Trabajo en equipo en actividades físicas, respetando las opiniones de mis compañeros y colaborando para alcanzar los objetivos comunes.

Reflexiono sobre mi desempeño, identificando mis fortalezas y áreas de mejora en la ejecución de habilidades motrices básicas para avanzar en mi desarrollo físico.

ARTÍSTICA:

Utilizo técnicas de dibujo que amplíen tu lenguaje artístico.

Comprendo y aplico elementos formales en la lectura e interpretación de la mancha en obras sencillas.

Demuestro la apropiación del lenguaje técnico relacionado con las maneras de trabajar en producciones de orden bidimensional a través de los ejercicios.

ACTIVIDADES TEORICAS A DESARROLLAR: Las actividades del plan de mejoramiento deben ser presentadas a mano, no se permite nada a elaborado a computador o impreso.

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

ACTIVIDAD #1: Escribe el siguiente texto a mano y desarrolla la tarea propuesta.

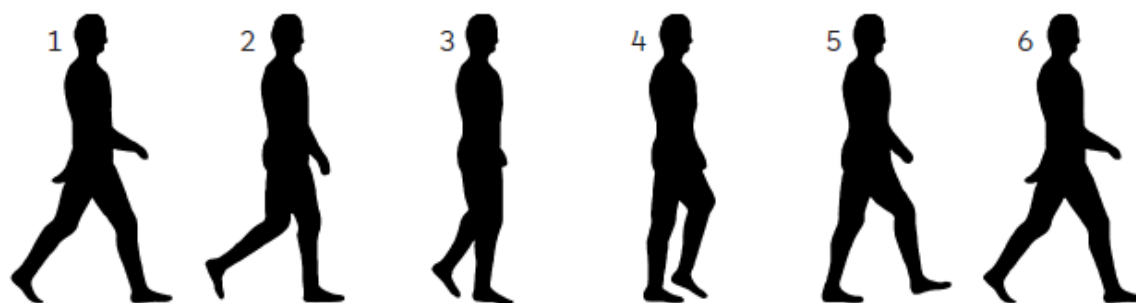
LA MARCHA Y LA CARRERA COMO BASE DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICA.

Según diversos especialistas en el campo de la educación física, la **marcha** y la **carrera** constituyen habilidades motrices básicas esenciales para el desarrollo integral del ser humano. Estas formas de locomoción no solo permiten el desplazamiento y la interacción con el entorno, sino que además representan un punto de partida para el desarrollo de movimientos más complejos y especializados.

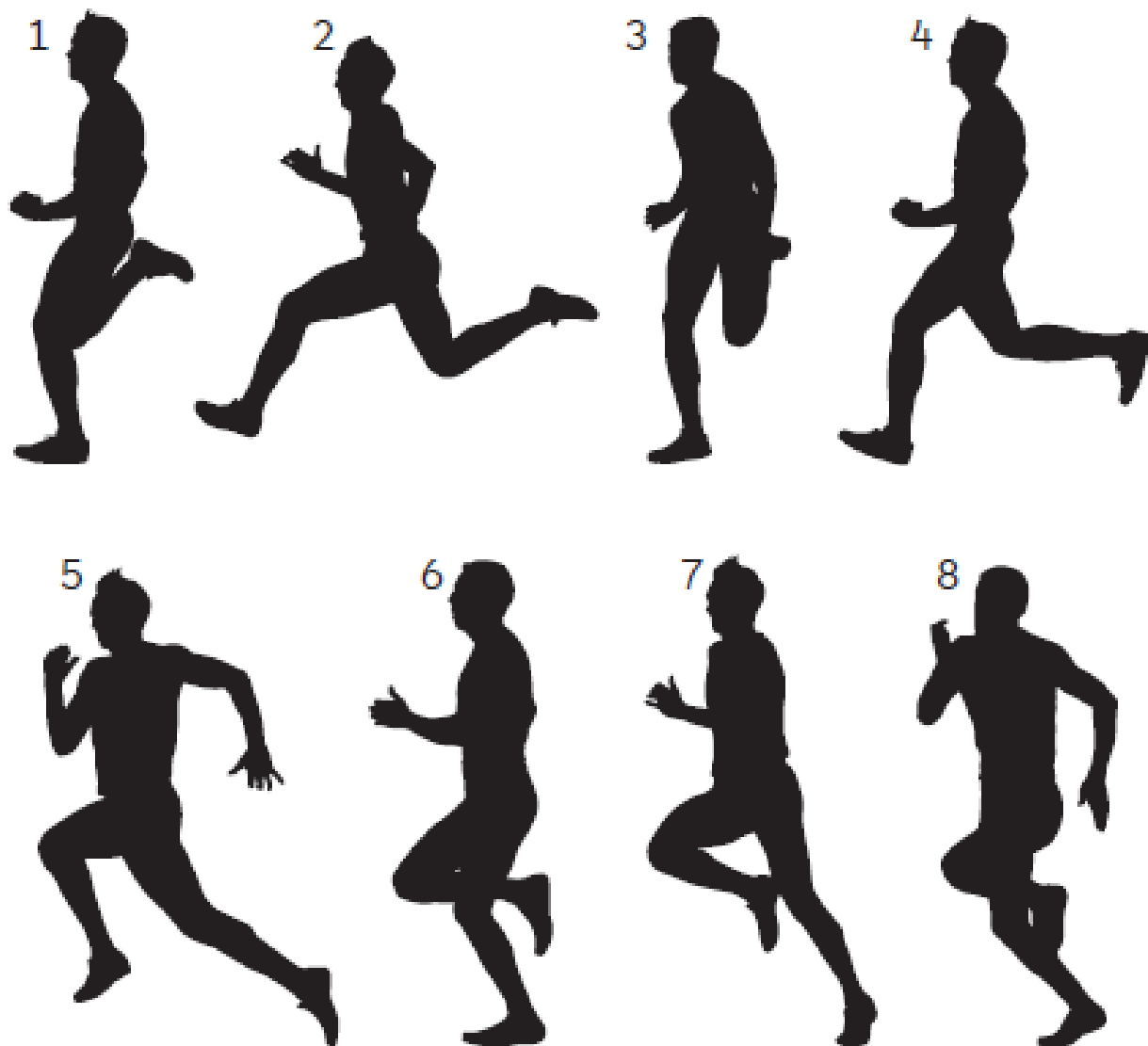
La **marcha**, al ser uno de los primeros movimientos autónomos que el ser humano adquiere durante la infancia, desempeña un papel fundamental en la construcción del equilibrio, la coordinación y la orientación espacial. Caminar no implica solamente avanzar; requiere también una organización postural, un control del cuerpo en movimiento y una interacción constante con el espacio. Al fortalecer esta habilidad, se estimulan tanto el sistema nervioso como el aparato locomotor, creando una base sólida para posteriores aprendizajes motores. Por otro lado, la **carrera** supone una evolución natural de la marcha y añade un componente de mayor intensidad y dinamismo. Al incluir una fase de vuelo (momento en que ambos pies pierden contacto con el suelo), la carrera exige un mayor nivel de coordinación, fuerza y control corporal. Correr favorece el desarrollo de la velocidad, la resistencia, la fuerza muscular y la capacidad cardiorrespiratoria, al tiempo que estimula procesos emocionales como la autoconfianza, la liberación de tensiones y el disfrute del movimiento. En síntesis, la marcha y la carrera son consideradas pilares fundamentales en el proceso de adquisición de habilidades motrices. Su práctica consciente y pedagógicamente orientada permite no solo mejorar el desempeño físico de los estudiantes, sino también fomentar su bienestar emocional, su socialización y su autonomía corporal.

Tarea propuesta: Calca o dibuja las fases de la marcha y la carrera, colocando el nombre y número de fase, tal como se muestra a continuación:

Marcha:



- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1. Contacto inicial | 4. Postura final |
| 2. Espera de respuesta | 5. Balanceo medio |
| 3. Postura superior | 6. Balanceo final |



Fase de apoyo: figura 5

Fase de recepción: figura 6

Fase de impulso: figura 1, 2, 7, 8

Fase de vuelo suspensión: figura 3, 4

ACTIVIDAD #2: Apareamiento: habilidades motrices básicas.

Escribe a mano cada una de las columnas: En primer lugar la columna de palabras (definiciones numeradas) y otra columna con conceptos (marcados con letras); luego relaciona cada número con su letra correspondiente, ubicando la letra dentro del paréntesis que corresponda el concepto.

COLUMNA DE PALABRAS:

1. Marcha ()
2. Carrera ()
3. Fase de vuelo ()
4. Apoyo constante ()
5. Desplazamiento ()
6. Velocidad ()
7. Resistencia ()
8. Equilibrio ()
9. Coordinación ()
10. Ritmo ()
11. Postura corporal ()
12. Pies alternos ()
13. Movimiento básico ()
14. Actividad aeróbica ()
15. Actividad anaeróbica ()
16. Juego motor ()
17. Agilidad ()
18. Movimiento continuo ()
19. Trabajo en equipo ()
20. Disfrute del movimiento ()

COLUMNA DE CONCEPTOS:

- A. Capacidad de mantener el cuerpo estable durante el movimiento.
- B. Ejercicio físico en el que se alternan los pies sin que haya fase de vuelo.
- C. Acción de moverse de un lugar a otro con el cuerpo.
- D. Participación grupal que requiere cooperación.
- E. Capacidad para mantener un ritmo prolongado en el tiempo.
- F. Requiere esfuerzo intenso y breve, como Sprint o carreras rápidas.
- G. Capacidad para moverse con rapidez y precisión.
- H. Se da en la carrera, cuando ambos pies están en el aire.
- I. Capacidad de mover de forma organizada distintas partes del cuerpo.

- J. Carrera o marcha acompañada de respiración constante y moderada.
- K. Actividad física que implica correr, saltar o lanzar de forma lúdica.
- L. Alternancia de pies al caminar o correr.
- M. Se refiere a la velocidad del movimiento de las extremidades.
- N. Control y alineación del cuerpo durante la actividad física.
- O. Actividad locomotora que se desarrolla desde la infancia.
- P. Movimiento donde se alternan fases de apoyo y vuelo.
- Q. Patrón temporal que se repite en una acción motriz.
- R. Acción que permite gozar de la actividad física.
- S. Movimiento prolongado sin interrupción.
- T. Característica que distingue a la marcha del resto de desplazamientos.

ACTIVIDAD #3: Dibuja en tu cuaderno una cuadrícula de 20 columnas por 20 filas con cuadros del mismo tamaño, copia las letras tal cual como se muestran en la imagen, respetando el orden y luego encuentra las 20 palabras relacionadas con la motricidad fina, marcándolas al rodearlas o subrayarlas.

L	C	A	R	T	E	S	T	A	B	I	L	I	D	A	D	C	E	O	X
C	C	I	N	O	I	S	R	E	V	I	D	C	Ñ	H	Ü	Í	S	R	Ü
O	P	N	O	A	G	A	R	R	E	Q	Y	E	Á	U	P	Á	C	I	Y
N	F	O	L	H	D	Ó	A	Q	E	Á	Á	I	F	D	Q	Ó	R	E	P
T	D	I	T	Ó	C	O	O	R	D	I	N	A	C	I	O	N	I	N	T
R	F	S	V	É	Z	B	J	O	T	L	F	N	X	P	Í	N	T	T	R
O	L	I	M	H	G	Z	W	B	P	B	Ñ	W	R	K	N	K	U	A	A
L	E	C	D	Ü	V	Ú	X	W	K	E	R	T	C	D	C	A	R	C	Z
M	X	E	A	Z	E	R	T	S	E	D	E	I	V	A	V	P	A	I	A
U	I	R	Ú	J	V	J	N	W	Ñ	Ü	C	E	O	D	Ú	L	G	O	D
S	B	P	C	F	Ü	E	P	N	D	I	O	U	E	I	U	C	R	N	O
C	I	L	Z	Á	U	É	Ú	Ú	J	K	R	U	D	L	W	D	S	E	D
U	L	O	D	A	L	E	D	O	M	Ú	T	Q	P	I	I	K	I	S	I
L	I	Y	E	É	Q	K	M	N	Ü	Z	E	R	J	B	I	R	Ú	P	B
A	D	U	M	O	T	R	I	C	I	D	A	D	E	A	T	O	X	A	U
R	A	Z	F	W	P	H	G	É	M	N	M	H	D	H	Y	R	R	C	J
Z	D	M	A	N	I	P	U	L	A	C	I	O	N	Í	H	Ü	T	I	A
E	D	U	C	A	C	I	O	N	Ú	A	Ñ	Q	M	Ú	C	E	Í	A	D
Ü	D	H	I	U	Z	D	Ó	Á	R	Á	D	Ü	M	D	V	N	A	L	O
Ó	G	K	Í	M	D	A	D	I	V	I	T	A	E	R	C	Ú	P	E	R

ACTIVIDAD #4: Escribe el siguiente texto a mano y desarrolla la tarea propuesta.

TEMA: MEMORIA MOTRIZ.

La memoria motriz, también conocida como memoria muscular o memoria procedural, es la capacidad del cuerpo para recordar y ejecutar ciertos movimientos sin la necesidad de un esfuerzo consciente, gracias a la repetición y la práctica constante. Esta forma de memoria involucra el sistema nervioso y se asocia principalmente con el aprendizaje de habilidades motoras.



Características de la memoria motriz:

1. **Automatización de Movimientos:** A través de la práctica repetitiva, los movimientos o tareas motrices se vuelven automáticos, lo que significa que se pueden realizar sin pensarlo conscientemente. Un buen ejemplo de esto es aprender a andar en bicicleta o a escribir a mano.
2. **Relación con el Sistema Nervioso:** La memoria motriz se almacena principalmente en el cerebelo, que es la región del cerebro responsable de coordinar los movimientos, y en las conexiones neuronales del sistema nervioso periférico.
3. **Desarrollo a Través de la Repetición:** La repetición constante de una acción motriz ayuda a fortalecer las conexiones neuronales, lo que facilita la ejecución de tareas motrices sin un esfuerzo mental consciente.
4. **Dificultad inicial y mejoras graduales:** Cuando se aprende una habilidad motriz nueva, al principio es difícil y requiere concentración, pero con la práctica, se vuelve más fácil y fluida.
5. **Memoria a largo plazo:** Las habilidades motrices bien aprendidas se almacenan a largo plazo, lo que significa que, incluso si no se practican durante un tiempo, es posible volver a realizarlas con relativa facilidad.
6. **Resistencia al olvido:** La memoria motriz tiende a ser más resistente al olvido que otros tipos de memoria. Por ejemplo, una persona que haya aprendido a nadar o a tocar un instrumento musical puede retomar esas habilidades después de muchos años sin practicarlas.

Ejemplos de Memoria Motriz:

- **Deportes:** Los movimientos técnicos en deportes como el fútbol, baloncesto o tenis se aprenden y se almacenan en la memoria motriz.
- **Actividades cotidianas:** Acciones como caminar, escribir, conducir o hacer tareas domésticas.

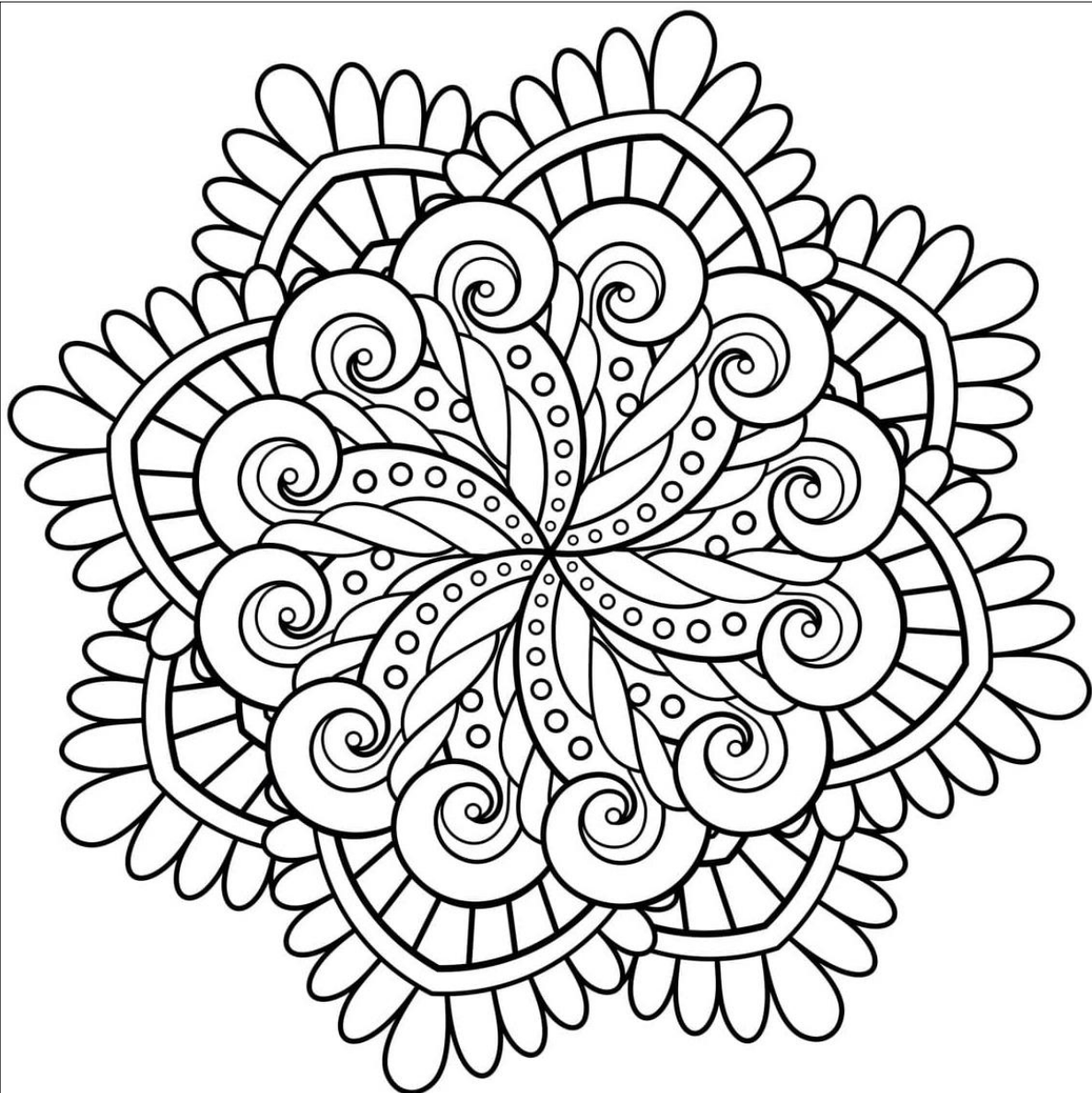
- **Arte y danza:** La repetición de movimientos en la danza o en la pintura también está asociada con la memoria motriz.

La memoria motriz es fundamental en la educación física, ya que se aplica en el aprendizaje y la enseñanza de diversas habilidades motrices, como los deportes y las actividades físicas, permitiendo a los estudiantes desarrollar destrezas físicas con menos esfuerzo consciente.

Tarea propuesta: Caligrama.

En una hoja de tu cuaderno, escribe las palabras “**Habilidad**” y “**Motriz**” formando sus letras en grande, como si fueran contornos o siluetas. Luego, **rellena cada letra con palabras relacionadas** al tema, tomadas del documento anterior (como: juego, pelota, balón, reglas, etc.). Puedes usar diferentes colores o estilos de letra para destacar conceptos.

ACTIVIDAD #5: Calca o dibuja la mándala y coloréala.



ASIGNATURA: ARTÍSTICA.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

1. Consultar: que son elementos básicos de la composición.
2. Realizo una composición (dibujo) donde se evidencie el elemento compositivo del plano.
3. Realizo una composición (dibujo) donde se evidencie el elemento compositivo del punto.
4. Realizo una composición (dibujo) donde se evidencie el elemento compositivo de la línea.
5. Realizo una sopa de letras con mínimo 10 elementos de la composición.
6. Consulta que es expresión artística y realiza un ejemplo donde se aplique lo consultado.
7. Pintar dos Mándalas con colores sobre elementos de la composición o expresión artística.

NOTA: Las actividades deben ser escritas a mano con puño y letra del estudiante. Se deben entregar en hojas de block tamaño carta.

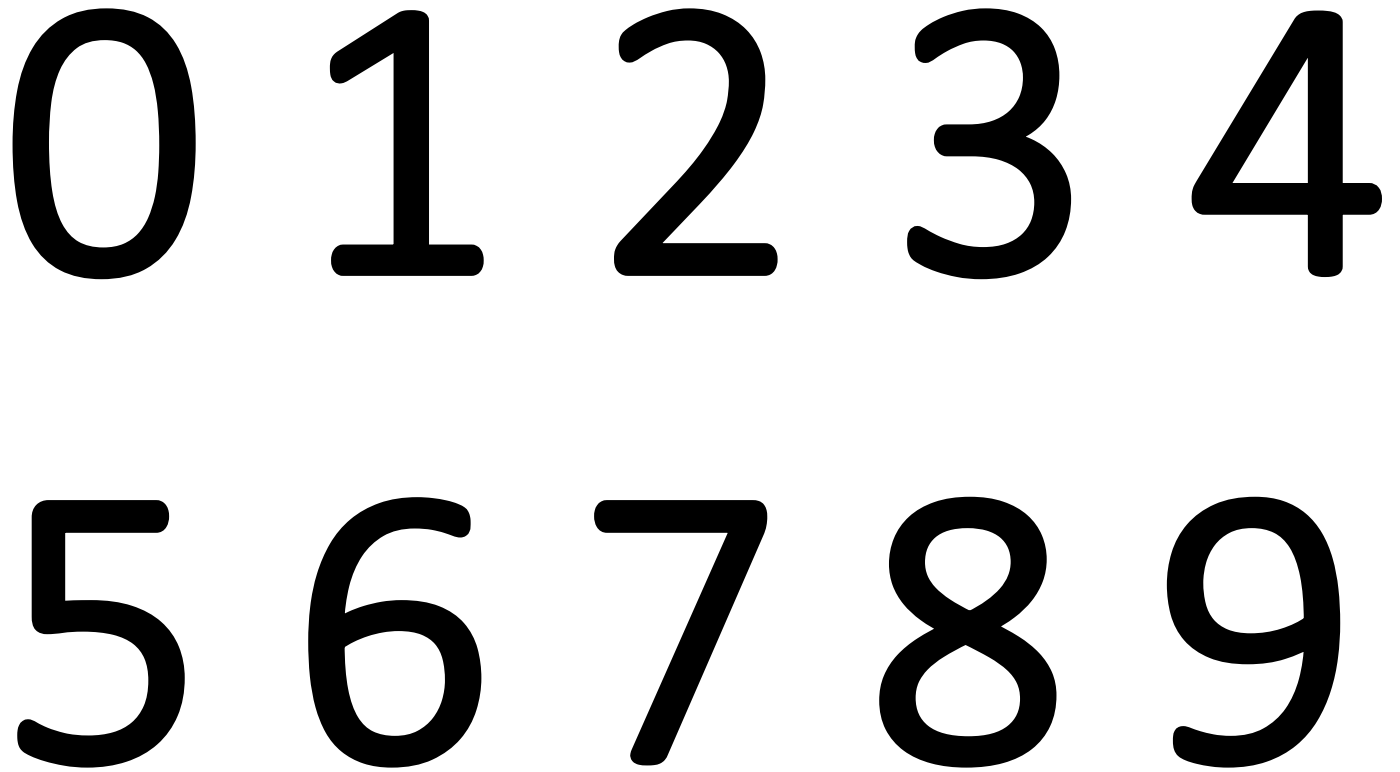
ASIGNATURA: LÚDICA.

Actividad #1 Representación de tu vida: Esta actividad consistió en la elaboración de una cuadrícula de nueve espacios, donde cada estudiante representó aspectos significativos de su vida cotidiana mediante dibujos o emojis. En cada cuadro se incluyeron elementos relacionados con sus gustos, emociones e intereses personales, como su pasatiempo favorito, deporte preferido, estado de ánimo actual, lugar especial, profesión soñada, animal favorito, comida preferida, país que desea visitar y el emoji que más utiliza. La actividad permitió fortalecer la expresión personal, el reconocimiento emocional y la creatividad, además de propiciar espacios de diálogo y conocimiento entre los estudiantes.

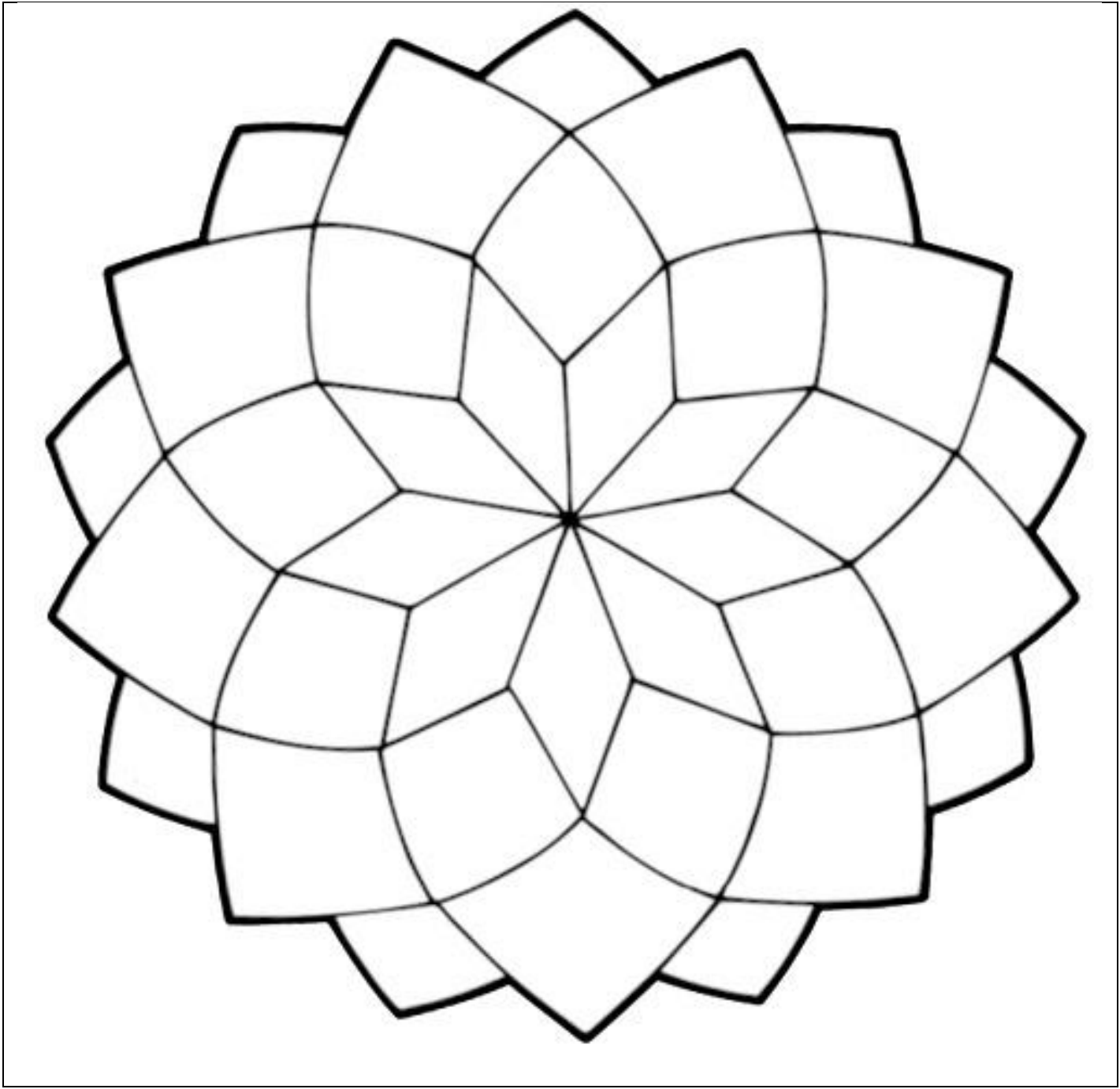
PASATIEMPO FAVORITO.	DEPORTE PREFERIDO.	ESTADO DE ÁNIMO ACTUAL.

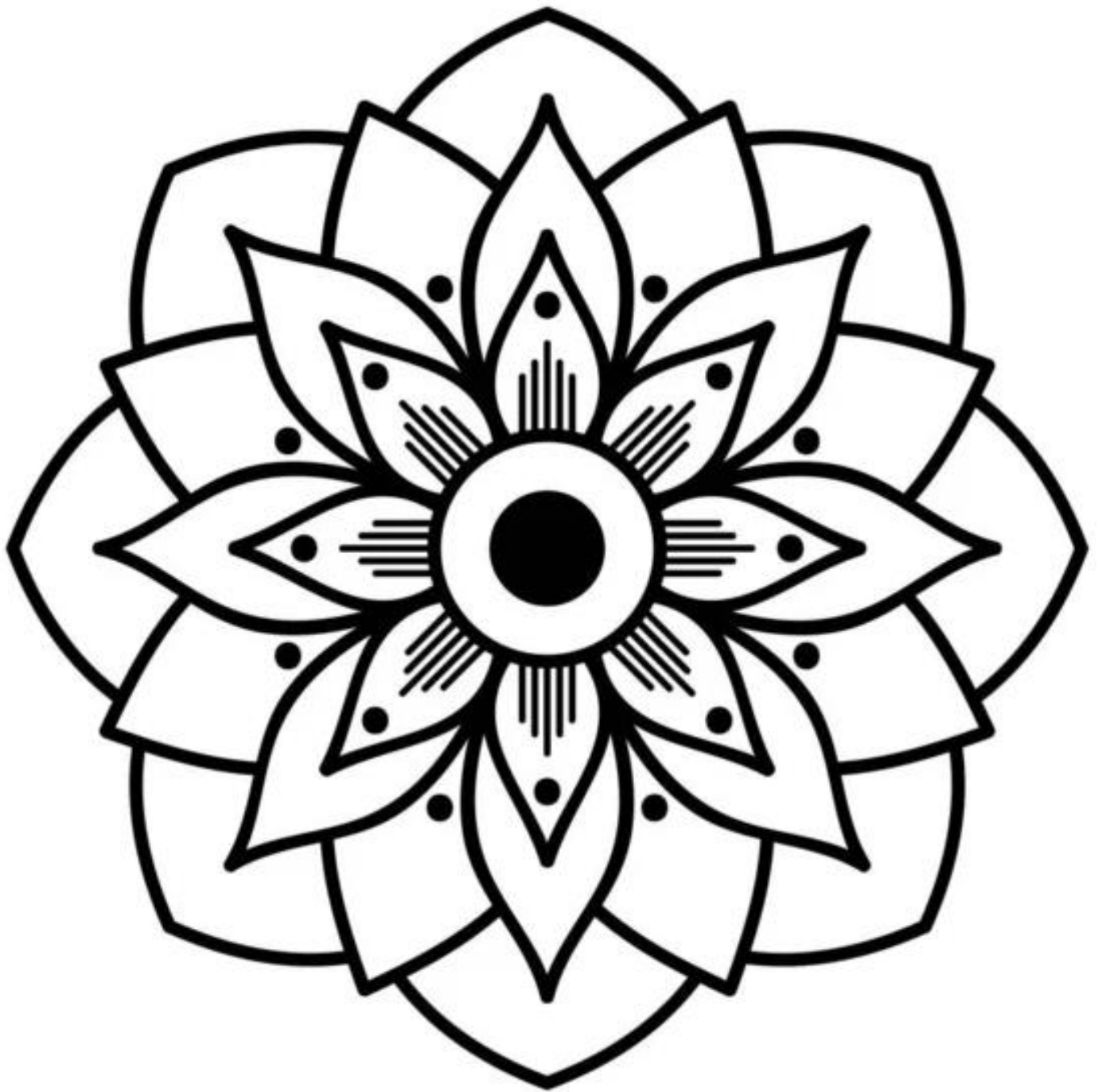
LUGAR ESPECIAL.	PROFESIÓN SOÑADA.	ANIMAL FAVORITO.
COMIDA PREFERIDA.	PAÍS QUE DESEA VISITAR.	EMOJI QUE MÁS UTILIZA.

Actividad #2 Dibujos con números base: Esta actividad se desarrolló a partir de la creación de dibujos utilizando únicamente los números del 0 al 9 como base gráfica. Los estudiantes debieron transformar los números en figuras, personajes, animales u otros elementos creativos, estimulando así la imaginación, la percepción visual y la motricidad fina. Posteriormente, cada dibujo fue decorado y coloreado libremente, favoreciendo procesos de concentración, relajación y expresión artística dentro del aula.



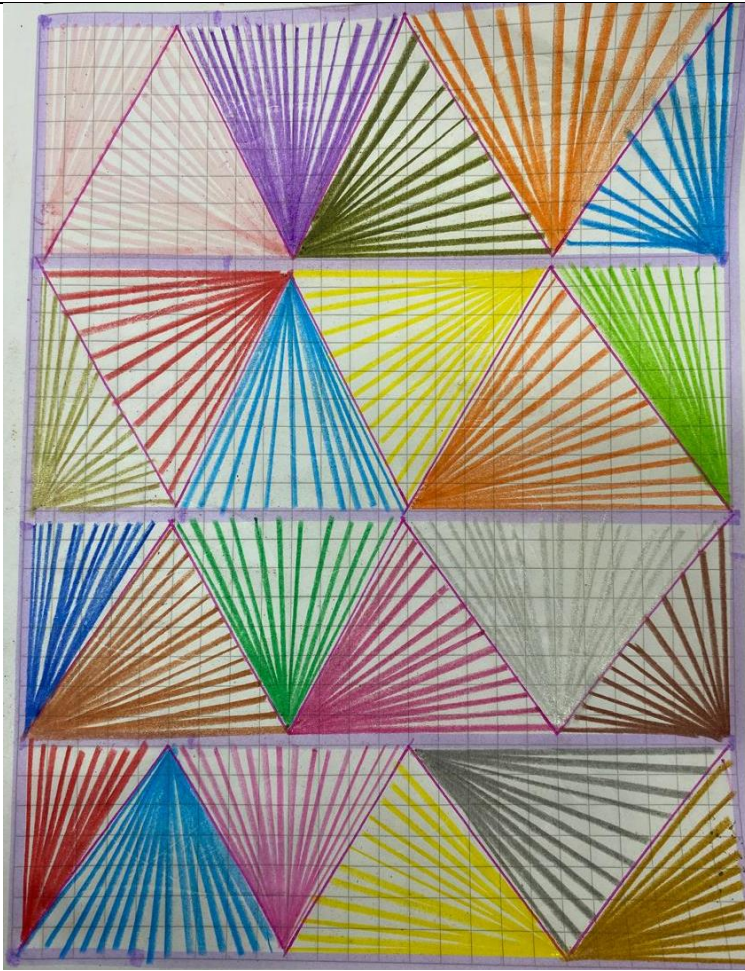
ACTIVIDAD #3 Calcar y colorear dibujo: La actividad consistió en el calcado de dos imágenes previamente seleccionadas, permitiendo a los estudiantes fortalecer la coordinación visomotora, la precisión y el manejo del espacio en la hoja. Después del proceso de calcado, cada participante coloreó el dibujo de manera creativa, potenciando la atención, la paciencia y el gusto por las actividades artísticas y recreativas.





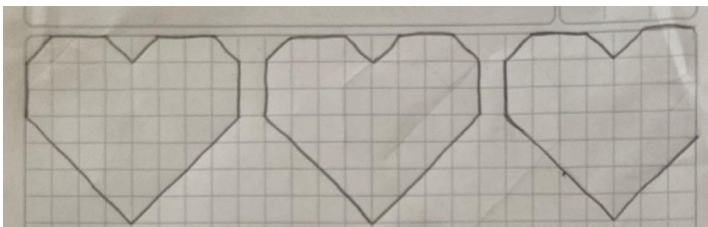
Actividad #4: Dibujo antiestrés: Esta actividad se enfocó en el desarrollo de ejercicios gráficos orientados a la relajación y la concentración. Los estudiantes dividieron la hoja en cuatro partes y, en cada sección, realizaron triángulos rellenos con líneas consecutivas y repetitivas. La práctica favoreció la disminución de tensiones, el fortalecimiento de la atención y la estimulación de la calma mediante patrones visuales sencillos y organizados.

Ejemplo:

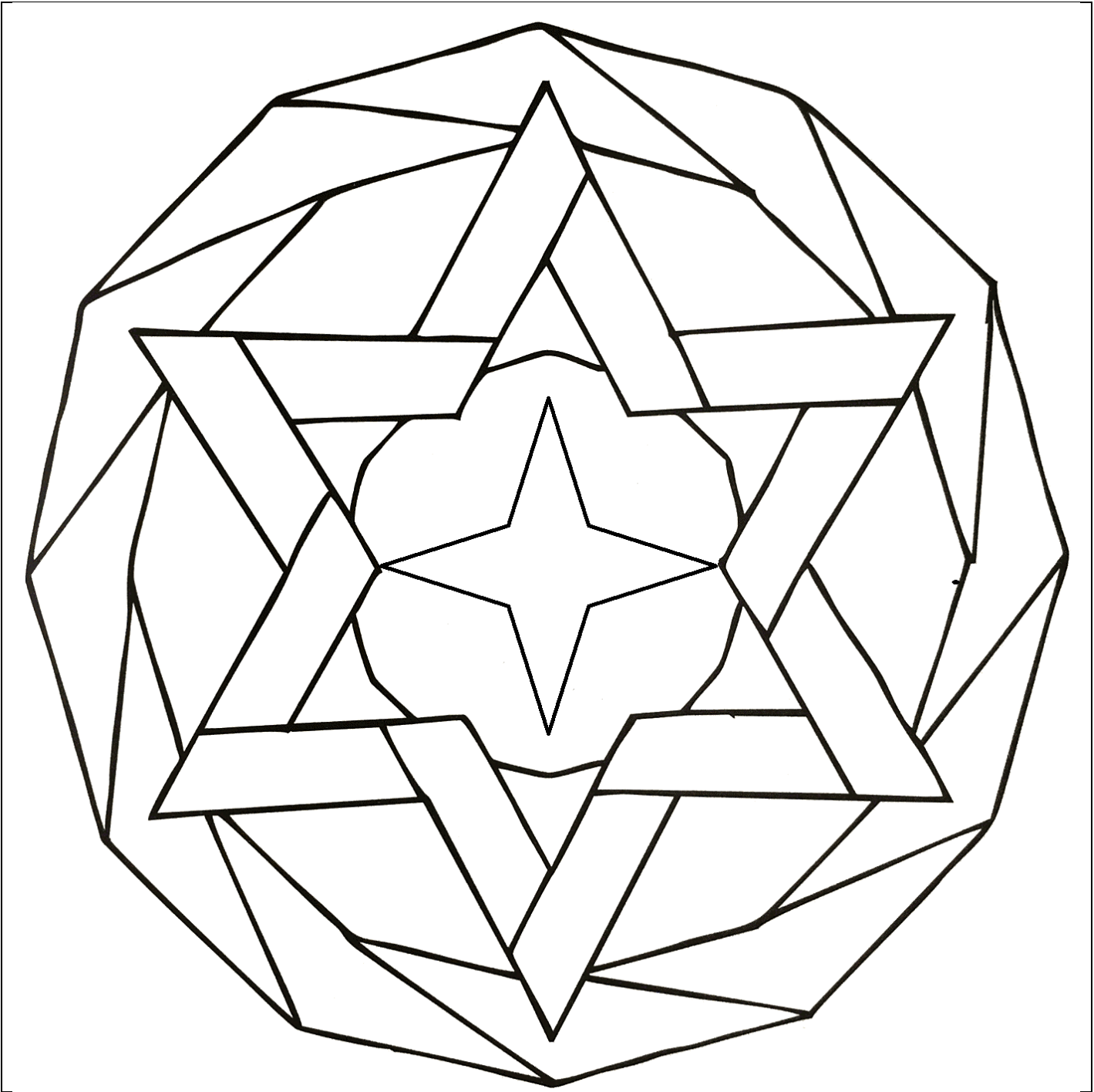


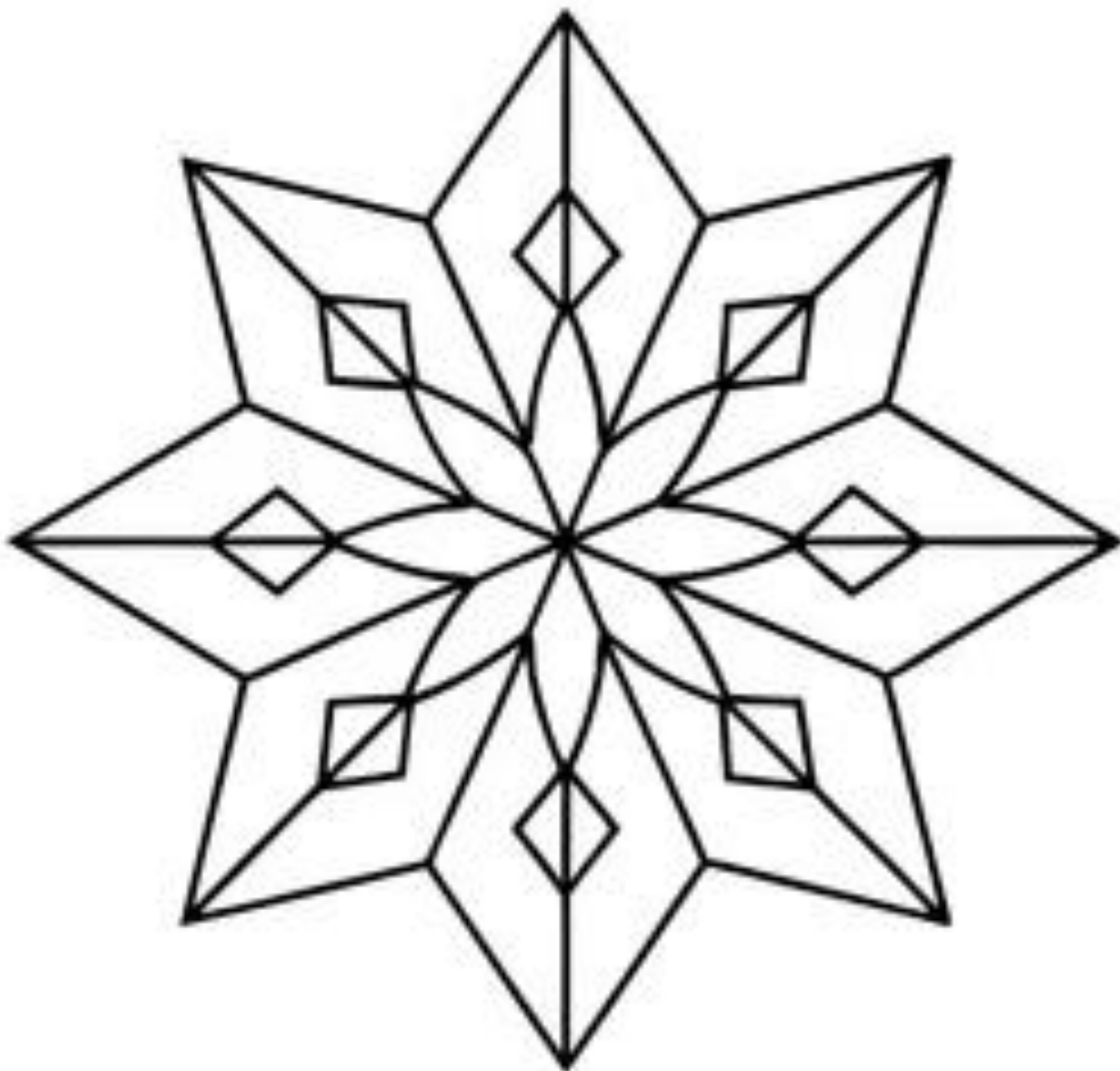
Actividad #5: Plana de dibujo y colorear: En una hoja de block cuadriculada. La actividad consistió en la repetición guiada de trazos, figuras y patrones gráficos en este caso un corazón, con el propósito de fortalecer habilidades básicas de dibujo, mejorar el control del lápiz y estimular la coordinación motriz fina. A través de este ejercicio, los estudiantes desarrollaron hábitos de orden, concentración y disciplina durante el trabajo individual.

Ejemplo:



Actividad #6: Plantilla de mándala en estrella: En esta actividad se utilizan dos plantillas de mándala en forma de estrella ubicada en el tablero como modelo de referencia. Los estudiantes deberán dibujar a mano alzada en hojas de block y posteriormente colorearlo de manera creativa. La actividad promovió la concentración, la paciencia y la relajación, además de estimular la creatividad y la percepción espacial por medio del arte y el color.





BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.iesjorgejuan.es/sites/default/files/dp8/departamentos/geografiaehistoria/materiales/historiadelarte/EL-SURREALISMO.pdf>

Ecoembes. (2025). Reduce, Reutiliza, Recicla. <https://reducereutilizarecicla.org/Ecoembes>
Reduce Reutiliza y Recicla+3

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN.

Educación física: Componente teórico: entrega de los talleres 100%

Lúdica: Componente teórico: entrega de los talleres 100%

Artística: En la evaluación del plan de apoyo se tendrá en la cuenta los aspectos siguientes, a saber, los indicadores de desempeño que determinó el área para el periodo, además el desarrollo y cumplimiento de los procesos metodológicos de la evaluación como: nivel de conocimiento, el desempeño, la responsabilidad, la capacidad investigativa, la sustentación, tanto como, el interés y la responsabilidad en el tiempo de entrega.

OBSERVACIONES:

Las actividades del plan de mejoramiento deben ser presentadas a mano, no se permite nada a elaborado a computador o impreso.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A)	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA