

	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 Ed. Física, Artística y Lúdica	GRADO:	201, 202, 203, 204 Modelo pensar.
PERÍODO	2	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

EDUCACIÓN FÍSICA:

Identifico y explico las capacidades físicas, como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, comprendiendo su importancia en mi desarrollo físico y en actividades deportivas.

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

Diseño actividades o juegos que integren las capacidades físicas, 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:

Reconozco el valor expresivo del sonido como materia de creación plástica.

Reconozco y valorar el uso de las sensaciones, emociones y sentimientos en procesos creativos de orden artístico.

Promuevo la autonomía en la creación de proyectos artísticos, que sean socializados con un público amplio.

Empleo un lenguaje crítico respecto a su trabajo y el de los demás, que enriquezca las formas de producción en artes.

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 a mano el siguiente texto y desarrolla la tarea propuesta.

¿CUAL ES LA MAGIA DEL JUEGO?



Nos asombramos de las expresiones humanas. Los niños pequeños juegan y hacen sonreír a sus padres y a sus familiares; también vemos a los cachorros jugar y pareciera que también estuvieran sonriendo. Nos reunimos con los amigos a recordar los viejos tiempos y aparecen también los juegos como el lugar de encuentro y la alegría. Pero, ¿cuál es esa magia y ese encanto que tienen los juegos? ¿qué es lo que los hace tan especiales y que nos reúne a todos alrededor de ellos?, ¿por qué los disfrutamos tanto?

EL JUEGO ES UNA CARACTERÍSTICA INNATA:

Diferentes expertos del mundo de la sociología, la antropología, la filosofía y la pedagogía han dedicado parte de su trabajo para entender el valor del juego y lo han compartido desde su voz, libros y sus cátedras, para que sea parte del conocimiento del mundo y su aprovechamiento. El juego es una actividad universal, es común a todas las regiones y ha estado presente en todas las épocas. Aunque con diferentes intencionalidades, todos los seres humanos disfrutan jugar.

El juego es tan antiguo como el ser humano mismo. Investigaciones han encontrado, en las representaciones arquitectónicas y artísticas, evidencias de diferentes formas de juego de las comunidades indígenas aborígenes de todo el planeta. En América, por ejemplo, se han hallado registro de manifestaciones culturales similares del juego con pelota (Knauth, 1961). Por ejemplo, en el norte y noroeste de México se realizaba el juego de pelota azteca, en el que se usaba una bola del tamaño de una cabeza, la cual se lanzaba con los codos, rodillas y cadera, sin usar las manos ni los pies. En otras culturas, como los uitoto de Colombia, se jugaba pelota usando solamente las rodillas, mientras los otomanes de Venezuela usaban únicamente los hombros.

Otra manifestación del juego, diferente a la que convencionalmente conocemos, se encuentra en la vida animal. Desde una perspectiva biológica, observadores del comportamiento de los animales han descrito como muchas especies, en sus primeros meses de vida, desarrollan interacciones que parecieran ser formas de juego con sus padres o con sus hermanos. Esto incluye animales tan peligrosos como los leones, algunos tipos de razas de perros que están regulados por la ley por ser peligrosos y hasta los más tiernos cachorros. Estas prácticas contienen las principales características del juego; al igual que los humanos, los animales} demuestran que existen acuerdos como no lastimar al compañero o demostrar gestos o actitudes para simular que están enfadados. (Huizinga, J., 1972).

Está demostrado que los animales también disfrutan el juego y lo hacen parte importante del fortalecimiento de sus relaciones. Así como para los humanos, para los animales el juego es una actividad vital y necesaria.

Desde una perspectiva psicológica, el juego se puede entender como parte fundamental de nuestro desarrollo como personas. Desde pequeños, incluso antes de aprender a hablar o caminar, ya sabemos jugar. Tenemos infinidad de posibilidades de juego como respuesta a los estímulos de lo que nos rodea. Fort-da es el que lleva un evento de los primeros meses de la vida de los humanos, que representa, tal vez, el primer juego que establecen los bebés, en el que siempre esta coronado con una sonrisa o una carcajada, con mucha atención por parte del bebé.

El juego consiste en la aparición y la desaparición de una imagen muy importante como es el rostro de sus padres o sus formadores. Podría decirse que es uno de los juegos favoritos de los bebés y uno de los que más disfrutan.

Los expertos aseguran que un bebé o un infante que juega mucho, podrá desarrollar muchas habilidades que le servirán en sus años futuros para aprender o socializar mejor. A medida que va creciendo, jugar le permite a la persona fortalecer habilidades y actitudes indispensables en muchos aspectos de su vida. ¡Así de importante es el juego en nuestro desarrollo!

Puedes interactuar con un bebé y ensayar el juego de aparecer y desaparecer, o también observar a tus mascotas o videos en la web de animales jugando.

Podrás identificar cuáles son los elementos del juego presentes en cada uno y compararlos con las características de los juegos que realizabas cuando niño o niña y la forma en la que jugaban nuestros antepasados.

Tarea propuesta:

Vamos a hacer un listado con los **cinco juegos** que más te gustaba jugar cuando eras niña o niño: Por cada uno de ellos responde ¿Cuál es el nombre del juego? ¿Cómo se juega? Por último realiza un dibujo de referencia sobre el juego.

Responde.

¿Crees que jugar es exclusivo de los niños?

¿Cuál es el límite de edad para que una persona pueda jugar?

Ahora con tus propias palabras, explica que es el juego y que es lo que lo hace tan especial.

¿Cuáles crees que son los valores que se desarrollan a través del juego?

ACTIVIDAD #2: Dibuja en tu cuaderno una cuadrícula de 20 columnas por 20 filas con cuadros del mismo tamaño, copia las letras respetando el orden y luego encuentra las 20 palabras relacionadas con el juego, marcándolas al rodearlas o subrayarlas. Por último, en la parte inferior realiza una lista de las palabras encontradas.

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

ACTIVIDAD #3: Apareamiento: el juego.

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.

1. Juego. ()
2. Recreación. ()
3. Diversión. ()
4. Lúdico. ()
5. Regla. ()
6. Turno. ()
7. Estrategia. ()
8. Cooperación. ()
9. Competencia. ()
10. Azar. ()
11. Habilidad. ()
12. Motricidad. ()
13. Juego simbólico. ()
14. Juego de roles. ()
15. Juego tradicional. ()
16. Juego predeportivo. ()
17. Juego cooperativo. ()
18. Juego competitivo. ()
19. Juego libre. ()
20. Juego reglado ().
21. Juego físico. ()
22. Juego cognitivo. ()
23. Juego social. ()
24. Juego individual. ()
25. Juego grupal. ()
26. Improvisación. ()
27. Fair play. ()
28. Espíritu deportivo. ()
29. Creatividad. ()
30. Socialización. ()

- A. Capacidad de crear algo nuevo y original.
- B. Actividad realizada por placer, donde se pueden asumir roles o reglas.
- C. Actividad lúdica realizada de forma individual.
- D. Capacidad adquirida mediante práctica que permite ejecutar acciones con precisión.
- E. Tiempo dedicado al descanso y actividades placenteras.
- F. Juego donde no hay ganadores ni perdedores, solo cooperación.
- G. Actividad lúdica que estimula el pensamiento y la lógica.
- H. Juego donde se representan objetos o situaciones imaginarias.
- I. Sentimiento de alegría que surge al jugar o compartir.
- J. Proceso por el cual se aprenden normas, valores y comportamientos en grupo.
- K. Actitud positiva frente al juego, con respeto y tolerancia.
- L. Relativo al juego o lo que lo rodea.
- M. Juego que implica movimiento corporal.
- N. Capacidad de adaptarse y actuar sin planificación previa.
- O. Actividad lúdica que requiere la participación de varias personas.
- P. Juego donde se busca ganar y hay oponentes.
- Q. Norma que guía el comportamiento dentro del juego.
- R. Coordinación de movimientos del cuerpo.
- S. Colaboración entre jugadores para lograr una meta común.
- T. Juego donde se asumen personajes reales o ficticios.
- U. Oposición entre jugadores o equipos por un objetivo.
- V. Orden para participar en una acción o juego.
- W. Juego que simula situaciones deportivas.
- X. Juego transmitido de generación en generación en una comunidad.
- Y. Elemento de suerte que determina el resultado sin control.
- Z. Juego que se rige por reglas definidas.
- AA. Juego sin estructura fija ni normas.
- AB. Juego que favorece la interacción entre personas.
- AC. Plan que se diseña para lograr un objetivo durante el juego.
- AD. Juego limpio, donde se respetan las reglas y al adversario.

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

EL JUEGO ES UNA CONSTRUCCIÓN CULTURAL.

Según la región, la ciudad, el país, incluso el continente, existen diferentes expresiones culturales, distintas maneras de interactuar o de pensar. Aunque es una actividad propia de los seres humanos, el juego hace parte de las formas de representación cultural de las sociedades. Es posible notar como los diferentes grupos sociales, las diferentes subculturas, valoran sus propios juegos, los que los hacen reunirse alrededor de ellos, y como cada uno va estableciendo sus propias reglas de juego.

Por ejemplo, el juego de pelota, una de sus versiones más famosas, el fútbol, se puede realizar casi en cualquier lugar, siempre y cuando se cuente con suficiente espacio y un balón o algún objeto que lo sustituya. Culturalmente, el juego de fútbol callejero tiene unas reglas que se han ido construyendo y acordando en el tiempo.



Reglas de calle: No hay tiempo límite; aunque el partido vaya 20-0, se decide que “el último gol gana”; no hay árbitro, todos hacen cumplir las normas; el balón no sale o sale de una línea imaginaria; si el dueño del balón se enoja o se tiene que ir, se acaba el partido; los dos mejores jugadores tienen que estar en equipos diferentes, ellos son los que escogen los jugadores; el que manda lejos el balón, va por él; cuando se tiene duda de un gol, se resuelve con penal; si alguno sale llorando o se cae fuerte, se cobra penal; los que menos saben jugar se quedan de defensas; los partidos más largos ocurren cuando llueve; el partido se detiene si pasan carros o personas; si se apuesta un refresco es como jugar una final; las porterías se delimitan con dos piedras, pero siempre habrá un equipo que tenga la portería mas pequeña. (Olivares, 2014)

Otro ejemplo del juego como construcción cultural es el tejo o turmequé, que hasta 1920 fue considerado por las elites como una actividad salvaje y bárbara (Rodríguez, 2013) y que ahora es visto como uno de los juegos tradicionales colombianos más emblemáticos.

TURMEQUÉ O TEJO.

El tejo, reconocido como deporte en junio de 2000 por el Congreso colombiano, tiene su origen en el juego tradicional indígena del turmequé, practicado hace más de quinientos años en la altiplanicie cundiboyacense.

Originalmente, el turmequé consistía en lanzar un disco de oro llamado "zepguagoscua" a un círculo empotrado en la tierra. Con el tiempo, el disco de oro fue reemplazado por uno de piedra y, finalmente, por uno de metal. En la versión moderna del tejo, el objetivo es lanzar el disco de metal a un círculo metálico con "mechas" (sobres con pólvora) en sus bordes, y el jugador que logre hacer explotar más mechas gana. El tejo se juega de forma individual o en equipo. (Moreno Banol, 2009, p. 98).

Tarea propuesta: Caligrama.

En una hoja de tu cuaderno, escribe las palabras “**Juego**” y “**Cultura**” 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: Crea **tres juegos originales** utilizando tu creatividad. Para cada uno debe seguir los parámetros establecidos en la ficha que se presenta a continuación. Asegúrate de describir de manera clara el nombre del juego, como se juega, las reglas, los materiales necesarios, etc. Esta actividad busca fomentar tu imaginación, organización y capacidad para diseñar propuestas lúdicas.

FICHA DE CREACION DE JUEGO.

Nombre del juego:

¿En qué consiste el juego? (Describe como se juega, cuales son las reglas):

¿Qué tipo de juego es? (Marca con una X).

- ☐ Cooperativo.
- ☐ Competitivo.
- ☐ De oposición.
- ☐ De estrategia.
- ☐ Predportivo.
- ☐ Otro ¿Cuál?: _____

¿Qué habilidades crees que se trabajaron? (puedes marcar más de una).

- ☐ Coordinación.
- ☐ Trabajo en equipo.
- ☐ Velocidad.
- ☐ Comunicación.
- ☐ Toma de decisiones.
- ☐ Respeto por las reglas.
- ☐ Liderazgo.
- ☐ Otra ¿Cuál?: _____

¿Qué materiales o elementos se necesitan para realizar el juego?:

¿Qué aprendizaje puede generar este juego?:

**Realiza un dibujo representativo sobre el juego, que incluya elementos como:
Participantes, espacio donde se desarrolla, materiales o recursos utilizados**

ASIGNATURA: ARTÍSTICA.

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

1. Elegir un espacio (su casa, el barrio, la escuela) y grabar o registrar en una lista al menos 5 sonidos característicos. Luego, transformarán esos sonidos en una pieza visual (dibujo, pintura o collage) donde los colores, las líneas y las texturas representen el ritmo, el volumen y la vibración de lo que escucharon.
2. Seleccionar tres piezas musicales de distintos ritmos e intensidades, el estudiante cerrará los ojos y conectará con las sensaciones que le producen. Posteriormente, creará una serie de tres composiciones abstractas utilizando la teoría del color para plasmar las emociones identificadas (ej. la ira, la calma, la nostalgia).
3. Analizar uno de sus desempeños donde haya tenido bajo rendimiento. Deberá escribir un texto autocrítico donde identifique los puntos débiles, las fortalezas y proponga tres acciones concretas de mejora técnica o conceptual para "reeditar" esa obra.
4. Redactar su propio "manifiesto", un texto creativo e inspirador donde defina qué es el arte para él, qué temas considera urgentes expresar hoy en día y cuál es su compromiso con su propio proceso de aprendizaje.

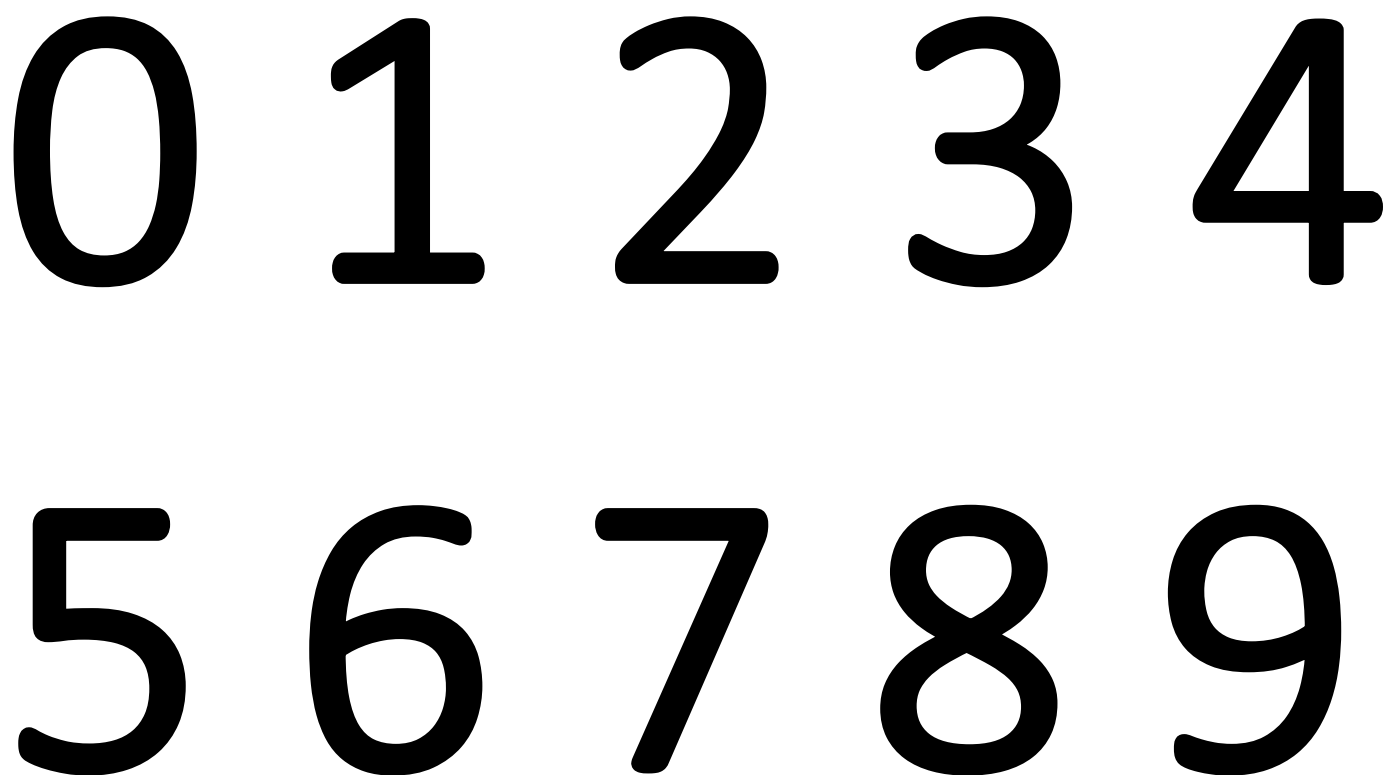
ASIGNATURA: ASIGNATURA: LÚDICA.

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.

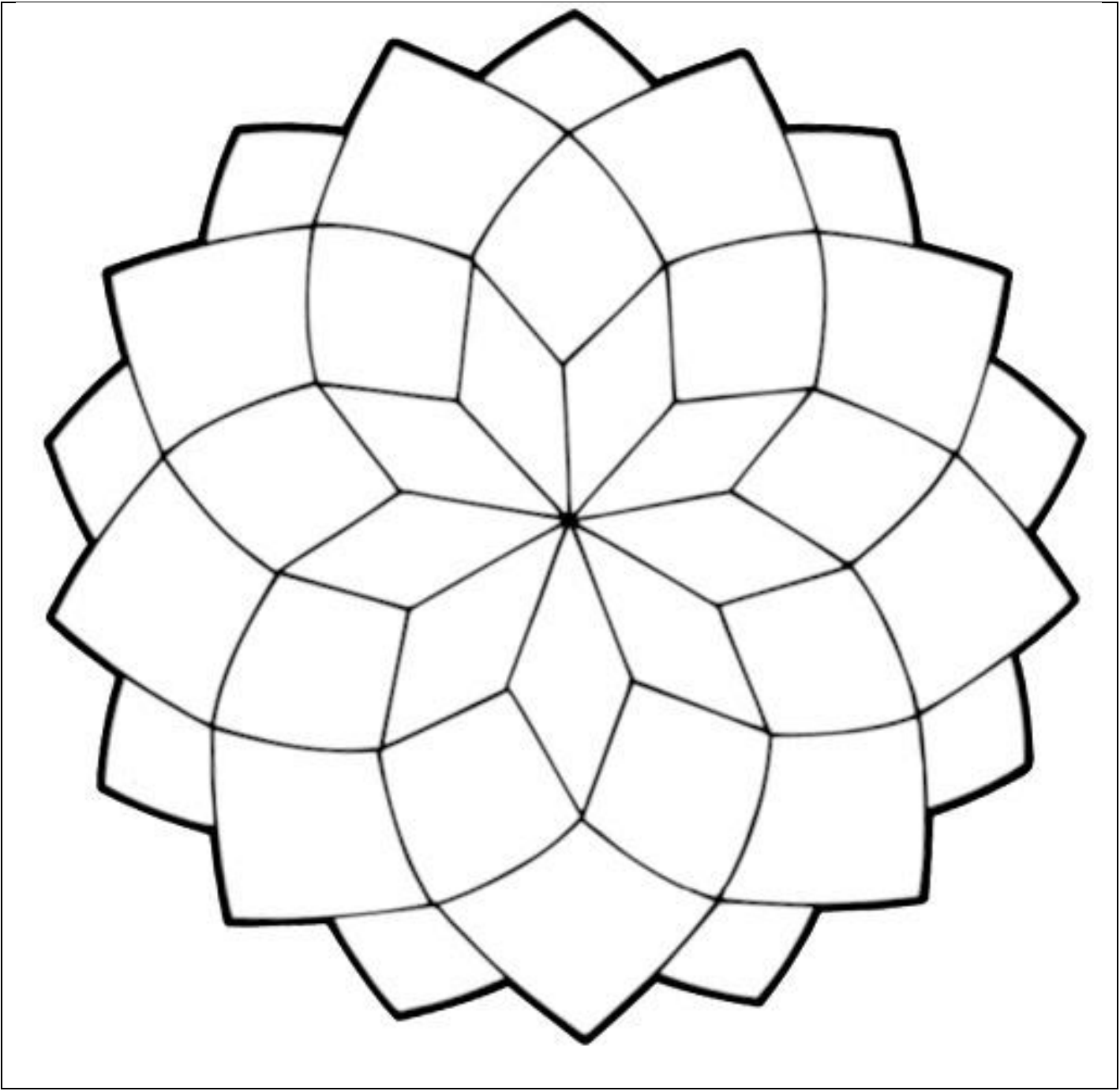
PASATIEMPO FAVORITO.	DEPORTE PREFERIDO.	ESTADO DE ÁNIMO ACTUAL.

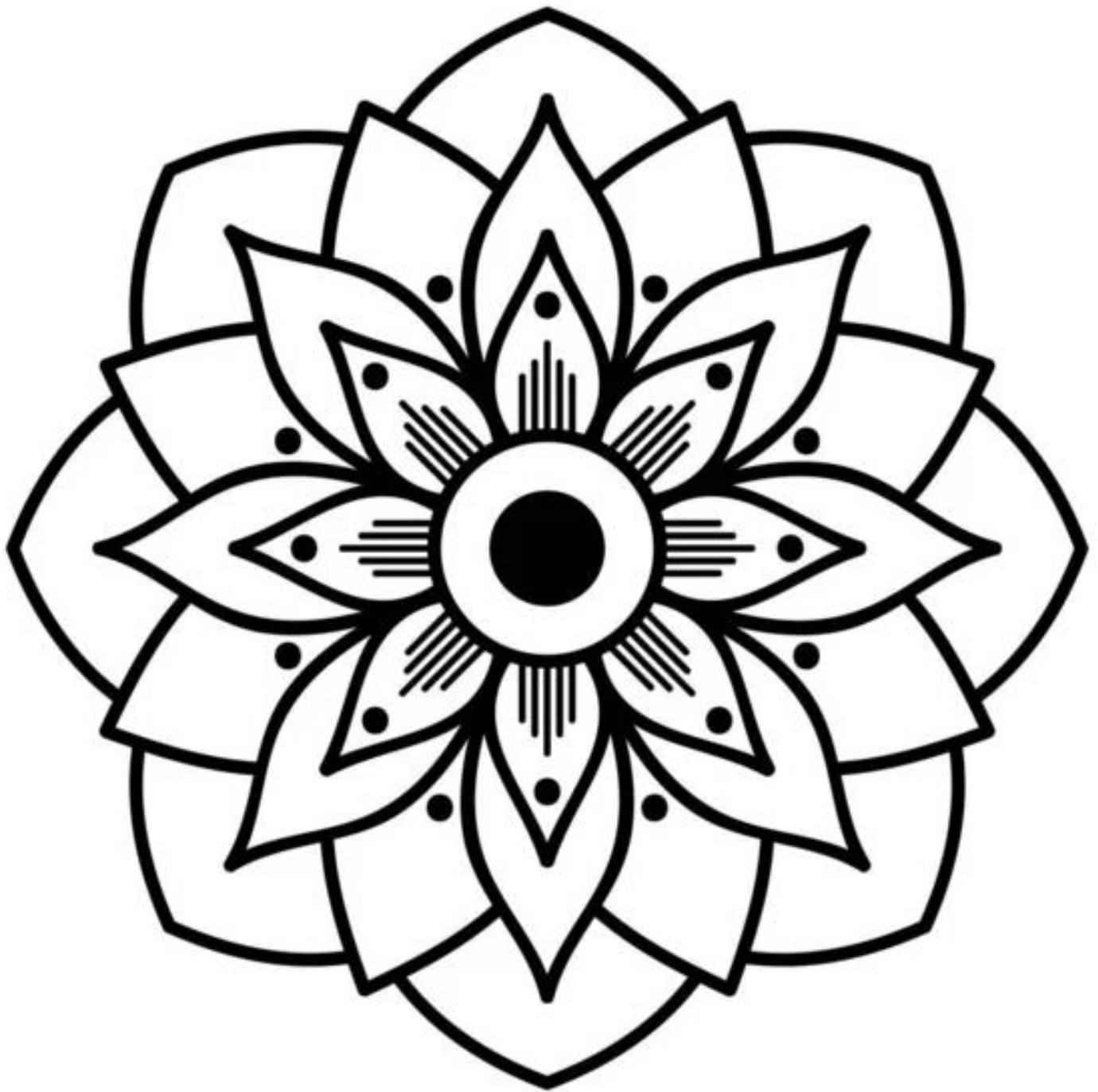
LUGAR ESPECIAL.	PROFESIÓN SOÑADA.	ANIMAL FAVORITO.
COMIDA PREFERIDA.	PAÍS QUE DESEA VISITAR.	EMOJI QUE MÁS UTILIZA.

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.



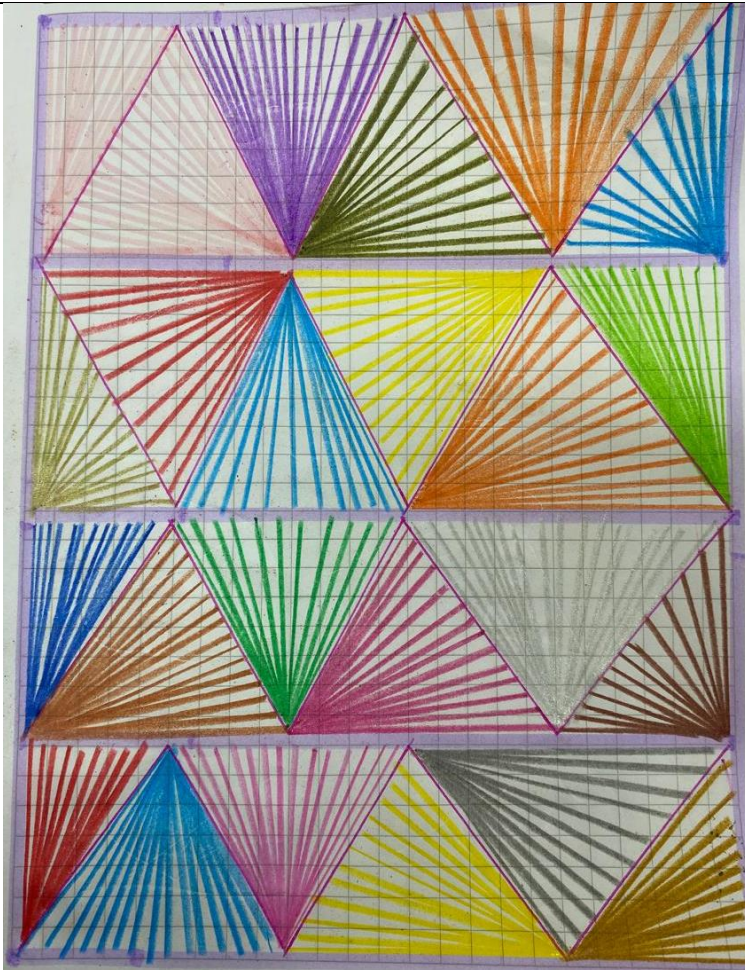
ACTIVIDAD #3 Calcar y colorear dibujo: La actividad consistió en el calcado de dos imágenes previamente seleccionadas, permitiendo a los estudiantes fortalecer la coordinación visomotora, la precisión y el manejo del espacio en la hoja. Después del proceso de calcado, cada participante coloreó el dibujo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





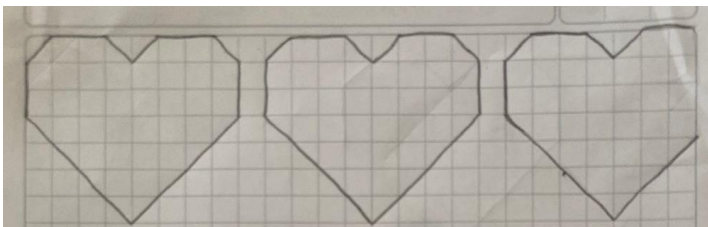
Actividad #4: Dibujo antiestrés: Esta actividad se enfocó en el desarrollo de ejercicios gráficos orientados a la relajación y la concentración. Los estudiantes dividieron la hoja en cuatro partes y, en cada sección, realizaron triángulos rellenos con líneas consecutivas y repetitivas. La práctica favoreció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

Ejemplo:

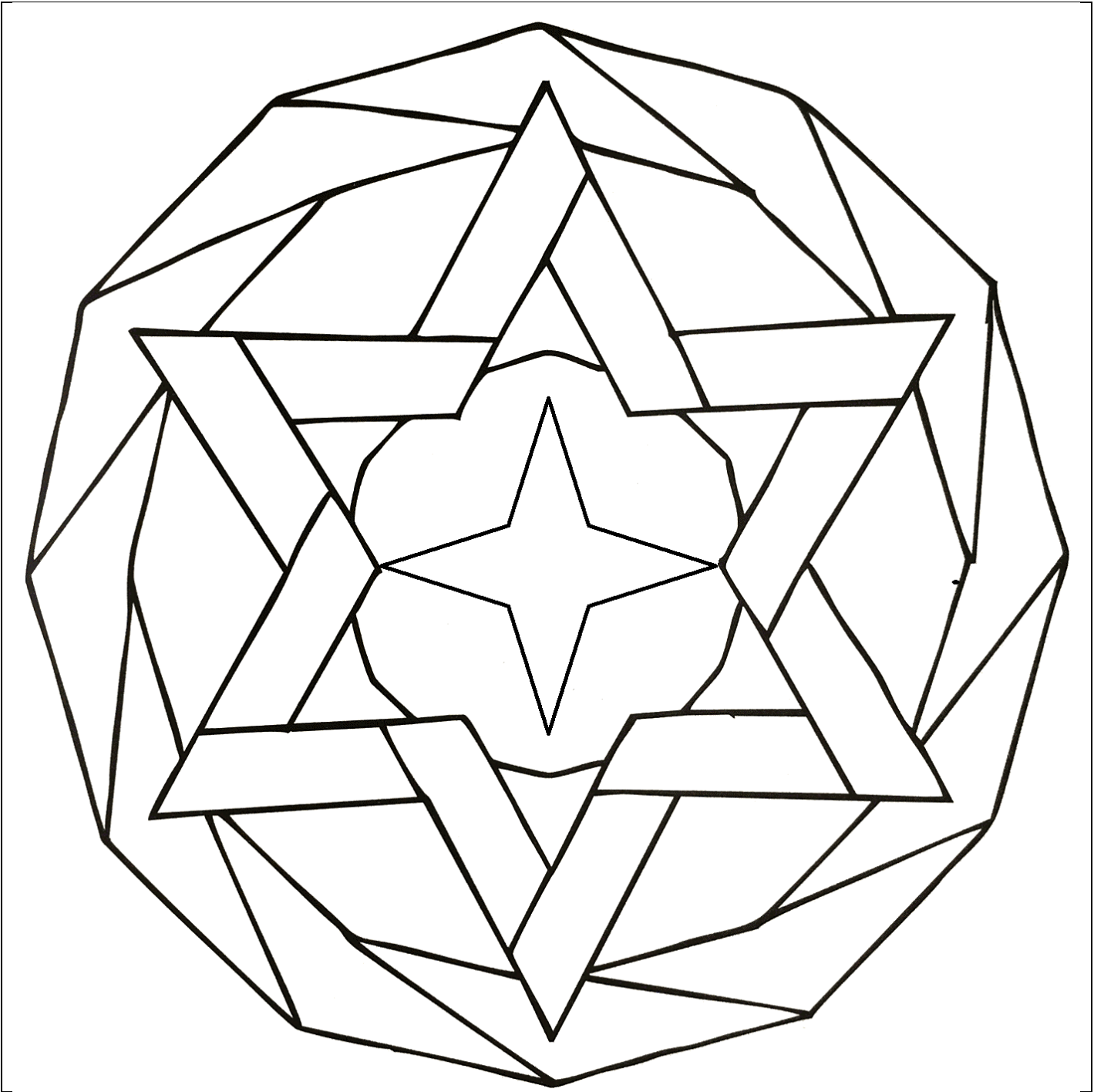


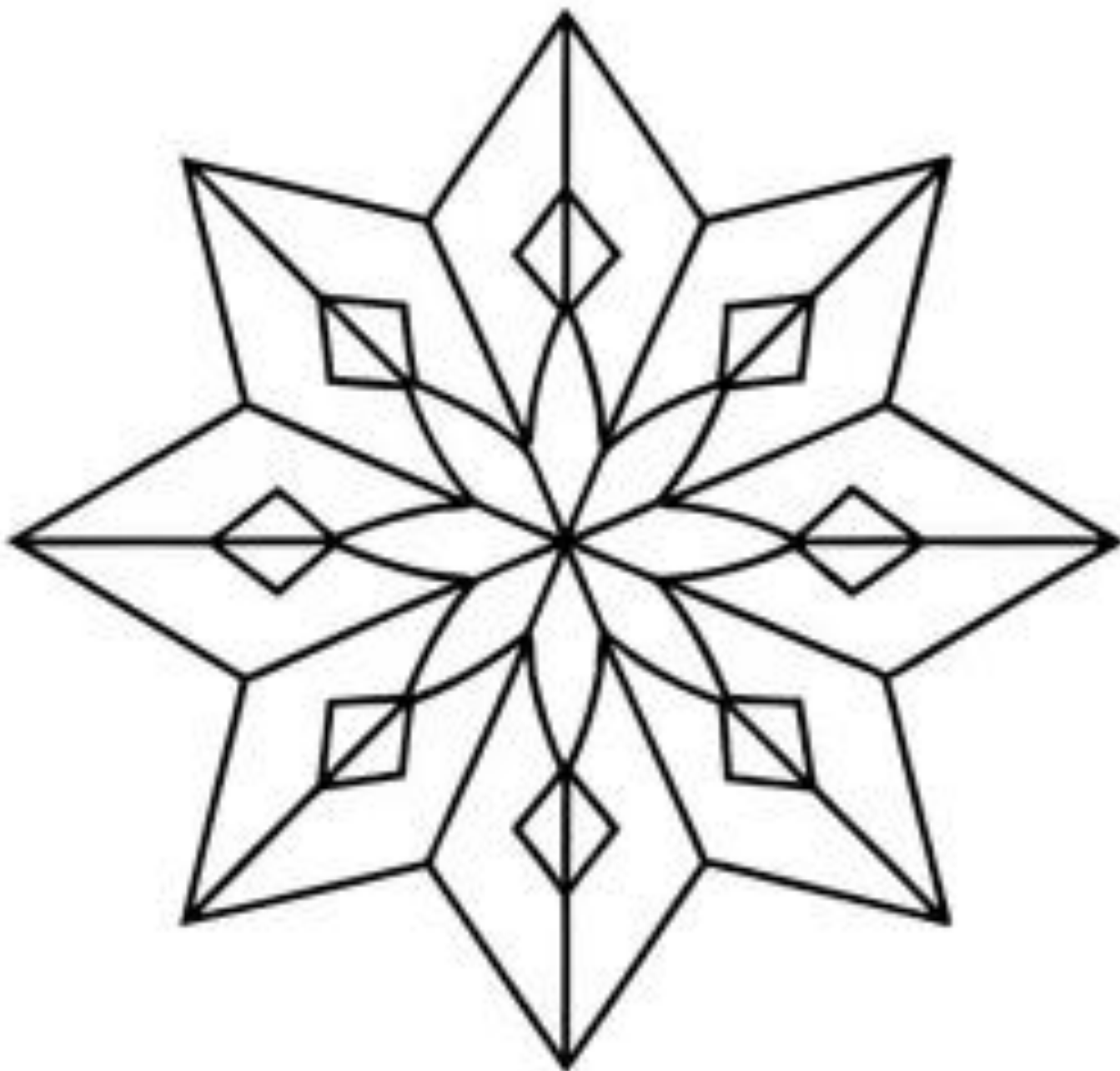
Actividad #5: Plana de dibujo y colorear: En una hoja de block cuadriculada. La actividad consistió en la repetición guiada de trazos, figuras y patrones gráficos en este caso un corazón, con el propósito de fortalecer habilidades básicas de dibujo, mejorar el control del lápiz y estimular la coordinación 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.





METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

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

Lúdica: Entrega de la actividad 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 por escrito es decir a mano, no se permite que estén elaboradas a computador.

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**