

	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:	301, 302 Modelo pensar.
PERÍODO	2	AÑO:	2026
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.

Me familiarizo y aprecio las observaciones y comentarios de mis compañeros y del docente, con respecto de aspectos técnicos o conceptuales de mi trabajo.

Analizo, comprendo y aprecio el quehacer y hecho artístico en distintos contextos de la historia.

Aplico con coherencia elementos de carácter conceptual y formal de las artes, planificando mi proceso creativo a partir de las vivencias y conocimientos adquiridos en el contexto del aula.

Artística:

Expreso y expongo emociones y sensaciones empleando el lenguaje artístico.

Diferencio y aplico códigos pertinentes a las artes plásticas con relación a periodos históricos y contextos culturales.

Contribuyo desde las producciones artísticas al diálogo y el crecimiento de las manifestaciones culturales de entornos cercanos como el museo escolar

ACTIVIDADES A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

ACTIVIDAD #1:

En una hoja de block realiza a mano el siguiente mapa conceptual sobre la actividad física, teniendo en cuenta, la distribución, añadir las imágenes y elementos que ahí se muestran, pintar y decorar.



ACTIVIDAD #2:

En una hoja de block realiza a mano la siguiente infografía sobre la resistencia, teniendo en cuenta, la distribución, añadir las imágenes y elementos que ahí se muestran, pintar y decorar.



LA RESISTENCIA

Es la capacidad física que permite realizar un trabajo durante un tiempo prolongado soportando o retrasando la aparición de la fatiga.

Se mejora con sesiones de entrenamiento



TIPOS

SEGÚN LA DURACIÓN



Capacidad para mantener un esfuerzo durante un periodo de tiempo determinado.

SEGÚN LA INTENSIDAD



Capacidad para realizar un esfuerzo con determinada intensidad continua.

SU TRABAJO PRODUCE EFECTOS SALUDABLES



Mejora en el sistema cardiovascular.



Mayor fortalecimiento del sistema inmunológico.



Más circulación sanguínea, el ejercicio ayuda a oxigenar nuestro cuerpo.



Mejora el estado de ánimo de la persona.



DOSIFICACIÓN (Factores clave)



Objetividad de los métodos organizados y planificados.



Cantidad de actividades.



Tipo de carga: leve, media, alta.



Ordenamiento complejo.



Secuencia adecuada ejercicio.



Edad.



Destreza, esfuerzo interno, motivación.

EXIGENCIAS



Exigencia cardíaca.



Exigencia circulatoria.



Correr durante un tiempo prolongado moviéndose en ritmo constante e intenso sobre un terreno llano y blando.



Atendiendo a la potencia correr:

- Resistencia de carrera: correr entre 5 y 15 km.
- Resistencia y velocidad: para la resistencia a «media» distancia entre 3 y 8 km dependiendo de la condición física (2-24 días)
- Permanecer en carrera el tiempo adecuado.



FUNCIONACIÓN

OBJETIVO



Repetir ejercicios ciclicamente a la mayor velocidad abstrayendo periodos de trabajo y descanso.



Atendiendo a la potencia correr:



Ejercicio de fuerza resistiendo una sucesión máxima (10-40) veces con una fatiga excesiva. Alternar (repetir musculares o 5-10 veces por sesión alternando de trabajo (10-60 segundos). Duración variable de cada serie. Si al series descansó entre series a más.



ORGÁNICA



La participación del sistema cardiovascular y respiratorio actúan de manera predominante.

LOCAL



Si la participación predominante depende de la zona del cuerpo en la que se realiza el esfuerzo.

AERÓBICA



El ejercicio se realiza con una intensidad baja o media, la cantidad de oxígeno consumida para desempeñarse es suficiente.

ANAERÓBICA



El ejercicio se realiza con una intensidad alta, la cantidad de oxígeno (durante la realización o gracias a una deuda de oxígeno).

CULTURA FÍSICA



La cultura física, en escuela, se refiere a todos los conocimientos y valores relacionados o partir de las actividades que el hombre puede hacer con su propio cuerpo, es decir, con ejercicios que aprende de forma cotidiana.



Conocimientos



Valores



Aprendizaje cotidiano



Desarrollo personal

EDUCACIÓN FÍSICA



Educación física es la disciplina responsable, individual, especializada por los métodos, que gestiona energía eterna, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesaria para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, latir el corazón, etc.).



Salud



Energía



Función corporal



Bienestar

DEPORTE



El deporte es toda aquella actividad física que contribuye al aumento de reglas o normas o desempeñar desafíos que favorece o crea determinadas (tiempo de ejecución o la realización para este tipo de resultado asociados a la competitividad deportiva.



Reglas y normas



Desafíos



Rendimiento



Competitividad

ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física en cualquier circunstancia del cuerpo que influye trabajar los músculos y requiere más energía que en reposo: Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga y hacer tareas de jardín son solo algunas ejemplos de actividad física.



Movimiento corporal



Trabajo muscular



Gasto de energía



Estilo de vida saludable

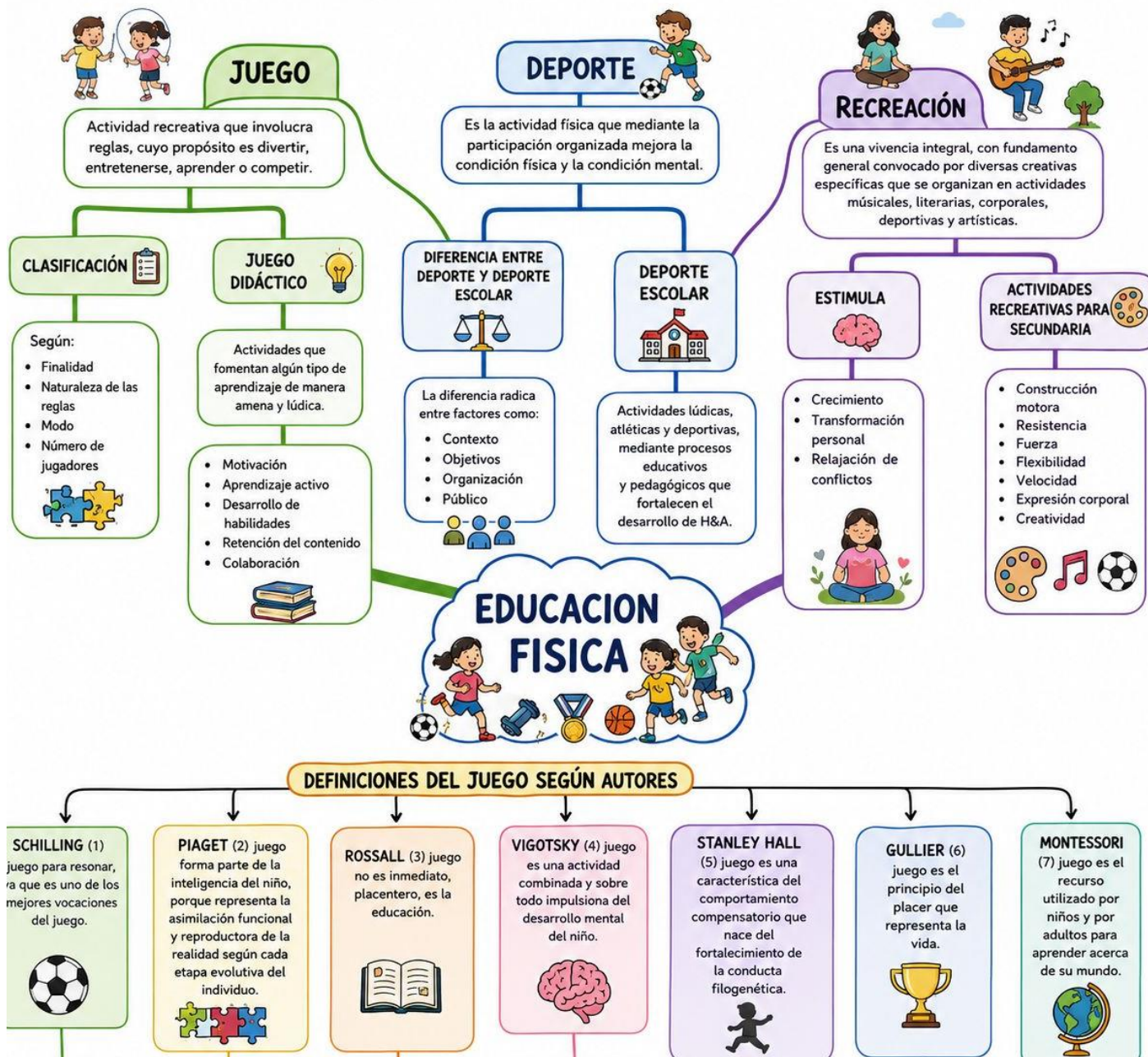


EN RESUMEN: La resistencia es clave para mejorar la salud, el rendimiento y la calidad de vida. Se desarrolla con entrenamiento planificado, progresivo y adaptado a cada persona.



ACTIVIDAD #3:

En una hoja de block realiza a mano el siguiente mapa mental sobre la educación física, teniendo en cuenta, la distribución, añadir las imágenes y elementos que ahí se muestran, pintar y decorar.



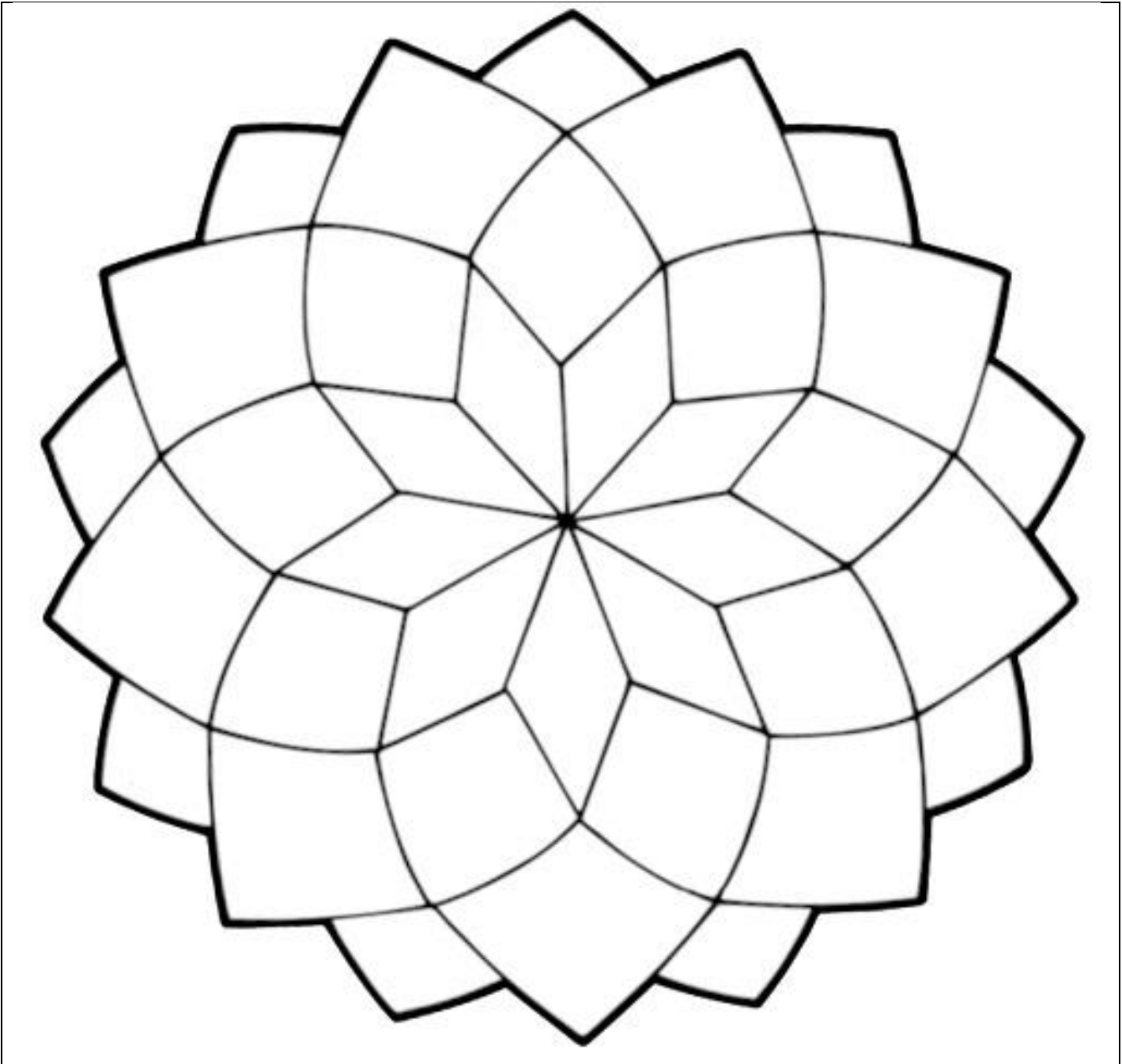
ASIGNATURA: ARTISTICA.

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

1. Elegir un concepto abstracto (como el "caos", la "calma" o la "presión"). Utilizando únicamente puntos de diferentes tamaños, densidades y colores (hechos con marcadores, micropuntas o pintura), deberá generar la sensación de movimiento, tensión o dispersión en el plano. No se permiten líneas ni contornos definidos y debe entregar una composición puntillista acompañada de una breve memoria donde explique cómo la cercanía o lejanía de los puntos expresa el concepto elegido.
2. A partir de un fragmento literario, un poema o una canción, crear una composición basada en las cualidades expresivas de la línea. Deberá experimentar con líneas orgánicas, quebradas, mixtas, horizontales (que dan pasividad) o diagonales (que generan dinamismo), usando el grosor y la dirección para narrar visualmente el ritmo de la lectura.
3. Elegir un objeto cotidiano o un elemento de la naturaleza (una hoja, una taza, una silla) y realizar una secuencia de tres dibujos: el primero será realista; el segundo, una simplificación formal; y el tercero, una abstracción puramente geométrica (estilo cubista), conservando la esencia estructural del objeto.

ASIGNATURA: LUDICA.

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.





METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Componente teórico: entrega de los talleres 100%

OBSERVACIONES:

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.
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