



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
HECTOR ABAD GOMEZ



Proceso: CURRICULAR

Código

Nombre del Documento: planes de mejoramiento

Versión 01

Página
1 de 1

ASIGNATURA /AREA	Lúdico recreativo	GRADO:	Tercero
PERÍODO	1	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
NOMBRE DEL DOCENTE:	Luis Jerónimo Tascón Cértiga		

COMPETENCIAS:

Físico motriz

Ejecuta desplazamientos, saltos y giros combinados con coordinación y control.
Afianza y combina habilidades motrices básicas en locomoción, manipulación y estabilidad.

Perceptivo motriz

Identifica derecha–izquierda en sí mismo y en el espacio.
Sigue secuencias rítmicas combinando movimientos.
Mantiene equilibrio estático y dinámico.

Socio motriz y convivencia

Coopera con sus compañeros en actividades grupales.
Respeto normas y practica el juego limpio.
Participa en juegos tradicionales valorando la diversidad cultural.

Comunicativa corporal

Expresa emociones e ideas mediante dramatizaciones motrices.
Utiliza la práctica artística como medio de comunicación.

Axiológica e intercultural

Participa activamente en danzas tradicionales de la región Caribe.
Demuestra actitudes de inclusión y respeto durante las actividades.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- Conoce nociones básicas de espacio e imagen a partir de ejercicios concretos.
- Explora el cuerpo y los sentidos como instrumentos de expresión.
- Distingue propiedades visuales del espacio, forma y color.
- Representa movimientos corporales mediante dibujos y modelado.
- Aplica coordinación óculo–manual y óculo–pédica en actividades lúdicas.
- Mantiene posturas de equilibrio por mayor tiempo.
- Realiza composiciones bidimensionales y tridimensionales.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN:

La evaluación será integral y participativa, se hará en el aula, serán dirigidos por el(a) docente.

RECURSOS: AULA DE CLASE, COLORES, LAPIZ, PLANES, LA BIBLIOTECA, EL INTERNET, CUADERNO DE APUNTE, COPIAS.

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO

Querido estudiante, te invito a convertirte en un artista del paisaje. Vas a explorar, dibujar, pintar y crear con tus propias manos. Recuerda que no hay una sola forma de hacerlo, lo importante es que disfrutes y pongas tu corazón en cada actividad. Puedes pedir ayuda a tu familia.

Actividad: Explorando el paisaje de mi colegio y de mi casa con líneas

¿Qué vas a hacer?

Observa: Sal al patio de tu casa o en el colegio, asómate por una ventana o recuerda un paisaje que te guste (el campo, el mar, una montaña, tu barrio, comunidad Indígena o mi país). Observa las formas que ves: ¿cómo es el cielo? ¿cómo son los árboles? ¿cómo es el suelo?

Dibuja con líneas: En una hoja de block o en tu cuaderno, dibuja ese paisaje utilizando diferentes tipos de líneas que hayas visto en clase, ejemplo:



- Usa **líneas onduladas** para las nubes, el agua o las colinas.
- Usa **líneas rectas (horizontal o vertical)** para los troncos de los árboles, las casas o los caminos.
- Usa **líneas en zigzag** para las montañas o los rayos del sol.
- Usa **líneas curvas** para las flores, las hojas o los animales.

2. **Completa:** Una vez que tengas todo el dibujo con líneas, colorea tu paisaje con los colores que más te gusten.

¿Qué vas a demostrar con esto?

Que puedes observar tu entorno, representarlo gráficamente y utilizar diferentes tipos de línea para dar forma a los elementos de la naturaleza.

Actividad: Fuerza básica – “Mi cuerpo fuerte como una montaña”

¿Qué vas a hacer?

Calienta: Antes de empezar, mueve tus brazos, tus piernas y tu cuello suavemente.

Con ayuda de tu familia o docente realice los ejercicios con tu propio peso: Vas a realizar los siguientes ejercicios. Haz 3 series de cada uno, con 8 repeticiones cada serie. Descansa un minuto entre series.

Sentadillas: Párate derecho, baja como si fueras a sentarte en una silla invisible, sube. (Fortalece piernas)

Lagartijas de pared: Apoya tus manos en una pared, separadas al ancho de tus hombros, acerca tu pecho a la pared y empuja. (Fortalece brazos y pecho)

Puente: Acostado boca arriba, dobla tus rodillas, apoya los pies en el suelo, levanta la cadera hacia arriba y baja despacio. (Fortalece espalda y glúteos)

Salto en el lugar: Salta con los dos pies juntos, luego con un pie, luego con el otro. (Fortalece todo el cuerpo)

Observa tu cuerpo: Mientras haces los ejercicios, siente qué los músculos están trabajando. ¿Sientes tus piernas? ¿Tus brazos? ¿Tu barriga?

Dibuja una montaña fuerte: En una hoja, dibuja un paisaje con una montaña grande y fuerte. Al pie de la montaña, dibuja una figura humana haciendo una sentadilla o una lagartija. Así como la montaña es fuerte, tu cuerpo también lo es.

¿Qué vas a demostrar con esto?

Que puedes realizar ejercicios básicos de fuerza usando solo tu cuerpo, que reconoces qué partes de tu cuerpo trabajan, y que relacionas la fuerza con elementos del paisaje como las montañas.

Actividad 3: Velocidad – “El rayo del paisaje”

¿Qué vas a hacer?

1. **Prepara el espacio:** En el patio o en un lugar amplio, marca un punto de salida y otro de llegada a unos **10 o 15 metros de distancia**. Puedes usar una cuerda, tiza o simplemente imaginarlo. (**grabar la actividad con el celular**)
2. **Corre como el viento:** Vas a hacer **5 carreras cortas**, cada una de diferente manera:
 - **Carrera 1:** Corre recto de un punto a otro lo más rápido que puedas.
 - **Carrera 2:** Corre rápido, pero haciendo un pequeño zigzag.
 - **Carrera 3:** Corre rápido, pero al llegar a la mitad, gira en círculo y sigue.
 - **Carrera 4:** Corre rápido hacia adelante y luego devuélvete de espaldas caminando rápido.
 - **Carrera 5:** Elige la que más te gustó y repítela con toda la velocidad.
3. **Descansa entre carrera y carrera:** Respira profundo, toma agua y prepárate para la siguiente.
- 4.
5. **Dibuja tu velocidad:** En otra hoja, dibuja un paisaje donde aparezca **una figura humana corriendo muy rápido**. Usa **líneas curvas o rectas** detrás de la figura para mostrar que se mueve con velocidad. Puedes agregar un sol, árboles o nubes que también parezcan moverse por el viento.

¿Qué vas a demostrar con esto?

Que puedes correr con velocidad en tramos cortos, que controlas tu cuerpo en diferentes direcciones, y que representas gráficamente la sensación de rapidez.

Actividad: coloque los nombres izquierda y derecha

