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

ASIGNATURA /ÁREA	LÚDICO RECREATIVO	GRADO:	4
PERÍODO	1	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

Demostrar control en capacidades físicas (coordinación y equilibrio).
 Ejecutar correctamente habilidades básicas (saltar, lanzar, correr).
 Aplicar normas de respeto y trabajo en equipo en juegos tradicionales.
 Reconocer la importancia de la higiene y el calentamiento.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFÍA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

Talleres para afianzar los conocimientos vistos en el periodo.
 Desarrollo de actividades con el acompañamiento de la docente.
 Participación en el desarrollo de las diferentes actividades propuestas para el plan de mejoramiento.

METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN

Reconocimiento en el estudiante del control sobre su cuerpo en los ejercicios de equilibrio y saltos.
 La descripción claridad de las reglas de los juegos tradicionales.
 El Reconocimiento de la secuencia lógica de Calentamiento - Actividad - Higiene.

RECURSOS:

Fotocopias de los talleres

Bibliografía:

Ruiz Pérez, L. M. (1995). Competencia Motriz: Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar. Editorial Gymnos. (Sustenta la importancia de la coordinación y el equilibrio en la primaria).

Castañer, M., & Camerino, O. (2011). La educación física en la enseñanza primaria. Inde Publicaciones. (Proporciona la base teórica para el desarrollo de las habilidades motrices básicas: saltar, correr, lanzar).

Blázquez Sánchez, D. (2017). Cómo evaluar bien en Educación Física. Editorial Inde. (Sustenta la metodología de evaluación por desempeños y la importancia de la sustentación teórica).

OBSERVACIONES:

Se dará el tiempo necesario para poderlos nivelar.

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

Cada actividad (1,2,3,4,6) debe ser registrada, anotando los resultados (tiempo, repeticiones logradas) y una breve reflexión de cómo se sintió.

Recordemos:

Las capacidades físicas son las condiciones internas que tiene cada persona para realizar actividades deportivas.

La coordinación nos permite mover varios músculos en orden;

El equilibrio nos mantiene estables;

La velocidad es la rapidez del movimiento y

La resistencia es la capacidad de soportar un esfuerzo por mucho tiempo.

Actividad 1 (Equilibrio y Coordinación)

Coloca una cuerda o cinta de 3 metros en el piso. Camina sobre ella de ida llevando un vaso con agua en una mano (sin derramar) y de regreso saltando en un solo pie sobre la línea.

Actividad 2 (Velocidad y Resistencia)

Ubica dos objetos a 10 metros de distancia. Debes ir y volver 10 veces lo más rápido posible. Al terminar, siéntate y cuenta tus respiraciones por minuto para ver cómo trabajó tu corazón.

Recordemos:

Las Habilidades motrices básicas son movimientos naturales que aprendemos desde pequeños. En cuarto grado, perfeccionamos el lanzar y atrapar (manipulación), el saltar (locomoción) y los desplazamientos con cambios de dirección, que nos permiten esquivar obstáculos con agilidad.

Los 3 Mandamientos para CORRER

1. Mantener el tronco derecho y la cabeza alineada para permitir una mejor entrada de aire a los pulmones y evitar tropiezos.
2. Los brazos deben moverse alternadamente con las piernas (brazo izquierdo con pierna derecha) para dar equilibrio y potencia al desplazamiento.
3. Evitar golpear el suelo con el talón. El contacto debe ser con la parte media y delantera del pie para aprovechar el impulso y proteger las rodillas.

Los 3 Mandamientos para SALTAR

4. Actuar como un resorte, doblando las piernas antes del despegue para acumular la energía necesaria para elevar el cuerpo.
5. Lanzar los brazos hacia arriba y adelante en el momento del salto para ayudar a proyectar el centro de gravedad.
6. Aterrizar siempre con las rodillas ligeramente flexionadas y apoyando primero las puntas de los pies para absorber el impacto y evitar lesiones.

Los 3 Mandamientos para LANZAR

7. Si lanzas con la mano derecha, el pie izquierdo debe estar adelantado para dar estabilidad y mayor base de sustentación.
8. El movimiento no nace solo del brazo; se debe girar el tronco y extender el brazo completamente hacia atrás antes de soltar el objeto.
9. La mano que lanza debe terminar señalando o siguiendo la trayectoria del objeto para garantizar que la dirección (puntería) sea la correcta.

Actividad 3 (Lanzar y Atrapar): Puntería de Precisión.

Ubica un balde a 3 metros de distancia. Lanza 10 pelotas (pueden ser de medias) intentando encestar. Luego, lanza la pelota contra una pared y atrápala 10 veces sin que toque el suelo.

Actividad 4 (Saltos y Cambios de Dirección): Circuito de Obstáculos.

Coloca 5 botellas en línea con espacio entre ellas. Pásalas corriendo en zigzag (curvas). Al llegar al final, realiza 5 saltos de "rana" (profundos) y regresa corriendo de espalda al punto de inicio.

Recordemos:

El juego es una actividad recreativa donde el respeto por el compañero y el cumplimiento de las normas son más importantes que ganar.

Los juegos tradicionales colombianos nos conectan con nuestra cultura y nos enseñan a trabajar en equipo para lograr un objetivo común.

Actividad 5 (Juego Tradicional):

Consultar y jugar un juego tradicional colombiano (Ej: El ponchado, la lleva, o saltar el lazo).

Después de practicado el juego consultado redactar las 3 reglas más importantes de este y explicar por qué el respeto por el compañero es fundamental para que el juego funcione.

Actividad 6 (Trabajo en Equipo): El Puente Humano.

Junto a dos familiares, deben transportar un objeto pesado (una caja o un balde con juguetes) de un lado a otro sin usar las manos (pueden usar los hombros o la espalda unidos). Deben coordinar sus pasos para no caerse.

Recordemos:

El cuerpo es nuestra herramienta de movimiento y debemos cuidarlo. El calentamiento prepara los músculos para el esfuerzo evitando lesiones, y la higiene corporal (baño y cambio de ropa) elimina bacterias y sudor, manteniendo nuestra piel y salud en óptimas condiciones.

Actividad 7 (Higiene Post-Esfuerzo): El Kit de Salud.

Crear un cartel en una hoja de block dividido en dos partes tituladas:

Antes de la acción	Después de la acción
---------------------------	-----------------------------

Dibujar y explicar un ejercicio de calentamiento, mencionando por qué evita que las **células musculares** se lesionen.

Explicar la importancia de la hidratación y la **higiene corporal** (ducha y cambio de ropa) para eliminar toxinas y mantener la piel sana.

Actividad 8 (Hábitos Saludables): El Semáforo del Calentamiento

Dibujar un semáforo donde explique las etapas de una rutina física:

- Rojo (Antes):** Importancia del calentamiento y movilidad articular (para no lesionarse).
- Amarillo (Durante):** La importancia de hidratarse con agua (no gaseosas).
- Verde (Después):** La higiene (bañarse, cambiarse de ropa y lavarse las manos).

Actividad 9

Teniendo en cuenta las anteriores actividades responde, seleccionando la opción correcta.

¿Cuál de las siguientes actividades es fundamental para mantener una buena higiene corporal?

- A. Ver televisión
- B. Dormir ocho horas.
- C. Ducharse o bañarse regularmente
- D. Leer un libro

¿Cuánta agua se recomienda beber aproximadamente al día para mantenerse hidratado?

- A. 1 litro
- B. 2 litros
- C. 500 ml
- D. Depende de la actividad física

Actividad 10 (Guía para un Deportista de Primero)

Imagina que eres el entrenador de los niños más pequeños del colegio (Grado 1°). Tu misión es escribir y dibujar una guía de 4 páginas (pueden ser hojas de block) donde le expliques cómo ser los mejores en Educación Física.

<p>Página 1 El Secreto del Control (Capacidades Físicas) Explica con un dibujo y un párrafo breve qué es la coordinación y el equilibrio. Explica ¿Por qué un niño de primero necesita equilibrio para jugar en el descanso y cómo puede practicarlo sin caerse?.</p>	<p>Página 2 El ABC del Movimiento (Habilidades Básicas) Escribe los 3 mandamientos para saltar, lanzar y correr correctamente. Explica, Si un niño lanza una pelota y siempre se le cae, ¿qué consejo le darías sobre su mirada y sus manos para que aprenda a atrapar mejor?.</p>	<p>Página 3 El Código de Honor (Juegos y Normas) Elige un juego tradicional colombiano (Ej: El Yermis) y explica por qué las normas son como el pegamento que mantiene unido al equipo. Explica, ¿Qué le dirías a un compañero que se enoja y grita cuando pierde un juego? ¿Cómo afecta eso al trabajo en equipo?.</p>	<p>Página 4 El Escudo Protector (Calentamiento e Higiene) Crea un horario de cuidado. Debe mostrar qué se hace antes (Calentamiento), durante (Hidratación) y después (Higiene) de la clase. Explica por qué no es saludable irse al salón de clase con la misma camiseta sudada después de correr mucho.</p>
---	---	---	---