
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: planes de mejoramiento</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 1</b>

<b>ASIGNATURA /AREA</b>	<b>NÚCLEO LÚDICO RECREATIVO</b>	<b>GRADO:</b>	<b>ACELERACIÓN</b>
<b>PERÍODO</b>	<b>UNO</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2026</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

**LOGROS /COMPETENCIAS:** (de acuerdo con el enfoque que se siga en la I.E)

- Identifica la práctica deportiva como un hábito saludable.
- Realiza movimientos corporales a partir de instrucciones sencillas para obtener un buen calentamiento
- Identifica estrategias pedagógicas desde la lúdica para fortalecer el aprendizaje.
- Emplea los juegos y el calentamiento antes de una actividad física.

**ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:**

- Desarrollo del taller lúdico recreativo programado a tiempo
- Sustentación del taller evaluativo que se entregará para el cierre del plan de mejoramiento.

**METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

Valoración al taller evaluativo del cierre del plan de mejoramiento

Valoración a cada uno de los aspectos relacionados en las actividades prácticas de este plan

Acompañamiento individual si lo requiere para despejar inquietudes.

**RECURSOS:**

Módulo, cuaderno, medios tecnológicos etc.

**OBSERVACIONES:**

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

## TALLER PARA EL PLAN DE MEJORAMIENTO

**Lee con atención lo siguiente:**

### **¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?**

El calentamiento físico o calentamiento deportivo, consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos, las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor Rendimiento físico, para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo. La idea es que a través de estos ejercicios aumente la temperatura de los músculos y del flujo sanguíneo.

**VENTAJAS DEL CALENTAMIENTO** favorecer las funciones fisiológicas en general, la motricidad, equilibrio y coordinación; beneficiando la actividad cardíaca y respiratoria, a su vez logrando un mejor desempeño en la Práctica deportiva.

#### **1. En qué consiste el calentamiento**

- A. La ejecución de diversos movimientos en donde Intervienen músculos y articulaciones
- B. Vincular el cerebro/o al deporte
- C. La articulación de dinamismo

#### **2. ¿Por qué es importante el calentamiento para la ejecución de cualquier deporte?**

- A. Prepara al ritmo cardíaco, los músculos y las articulaciones para la actividad física, además evita una lesión
- B. Evita sudar en el ejercicio
- C. Aumenta la temperatura del cuerpo y permite correr más rápido

#### **3. En qué consiste el calentamiento**

- A. La ejecución de diversos movimientos en donde Intervienen músculos y articulaciones
- B. Vincular el cerebro al deporte
- C. La articulación de dinamismo

#### **4. Las habilidades motoras gruesas hacen alusión al movimiento de las extremidades**

- A. los grandes grupos musculares (brazos, piernas, cintura)
- B. Los medianos (ojos, nariz, orejas)
- C. Ninguna de las anteriores

#### **5. Un concepto que se relaciona con el juego es:**

- A. Comer
- B. Proteger
- C. Recreación

### **¿QUÉ ES EL ARTE?**

El arte es el uso de la habilidad y la imaginación, para crear objetos, experiencias, melodías o entornos, Considerado también un lenguaje universal desde representaciones subjetivas.

#### **6. Del texto anterior y lo visto en clase se puede afirmar, que el arte es:**

- A. Una actividad cultural de recreación
- B. Una habilidad de creación y expresión que puede ser subjetiva entre lo que desea el espectador y el creador
- C. La capacidad de hacer manualidades

#### **7. Los componentes de la educación artísticos son:**

- A. Dibujo, pintura, recreación y manualidades
- B. Plástica, música, teatro, danzas, artes visuales
- C. Teatro, dibujo, caricatura y recreación

**8. ¿Cuál es el elemento gráfico más pequeño en una composición?**

- A. El volumen
- B. La línea
- C. El punto

**9. Como se llama la técnica en donde se implementan los puntos para dar sentido a una obra.**

- A. Cubismo
- B. Acuarelas
- C. Puntillismo

**10. Cuáles son los colores primarios**

- A. Naranja, verde, amarillo
- B. Azul, amarillo, morado
- C. Amarillo, azul, rojo