
	<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/ NÚCLEO</b>	<b>NÚCLEO LUDICO RECREATIVO</b>	<b>CLEI:</b>	<b>2</b>
<b>PERÍODO</b>	<b>4</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2025</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

### DESEMPEÑOS:

Reforzar en los estudiantes la importancia de la práctica regular de deportes, sus beneficios físicos y mentales, y los cuidados que deben tener en cuenta al hacer actividad física.

Reforzar el conocimiento y la aplicación de los conceptos de líneas, perspectiva y puntillismo mediante actividades lúdicas y creativas que fomenten el aprendizaje activo.

TE INVITO A LEER EL SIGUIENTE TEXTO Y LUEGO RESPONDER LAS PREGUNTAS QUE SE PLANTEAN AL FINAL

### "El Poder del Movimiento"

Había una vez un grupo de jóvenes que vivían en un pueblo pequeño rodeado de montañas.



Pasaban la mayor parte del tiempo en sus casas, pegados a pantallas, jugando videojuegos o viendo televisión.

Un día, uno de ellos, llamado Diego, decidió salir a correr. Al principio, se sintió torpe y cansado, pero algo cambió al cabo de unos días. Cada vez que corría, se sentía más fuerte, más ágil, y su mente se despejaba. Pronto, otros amigos lo vieron y se unieron a él. Empezaron a notar que ya no se sentían tan

estresados por las tareas de la escuela, dormían mejor, y su cuerpo parecía responder con más energía.

Un día, un anciano sabio del pueblo los vio corriendo y decidió hablar con ellos. Les dijo: 'El deporte es más que mover el cuerpo. Es una medicina para el alma y la mente.'

Los mantiene fuertes, felices y les enseña a ser disciplinados. Pero recuerden siempre: como cualquier medicina, debe tomarse con cuidado. Un cuerpo bien cuidado les permitirá seguir moviéndose durante toda su vida. Estiren antes y después de hacer ejercicio, tomen suficiente agua, y respeten los límites de su cuerpo.



Desde ese día, los jóvenes no solo corrieron y jugaron, sino que también cuidaron de sus cuerpos, asegurándose de descansar lo suficiente y comer de manera saludable. Pronto, no solo eran los jóvenes más activos del pueblo, sino también los más felices y saludables."\*

### **Preguntas de Reflexión**

1. ¿Por qué crees que Diego decidió salir a correr?
2. ¿Qué cambios notó Diego después de empezar a practicar ejercicio regularmente?
3. ¿Qué lecciones importantes les dio el anciano a los jóvenes sobre el deporte y los cuidados que deben tener?
4. ¿Cómo crees que el ejercicio puede ayudarte en tu vida diaria?
5. ¿Qué cuidados crees que debes tener cuando practicas algún deporte o actividad física?
6. Escribe al menos 5 beneficios físicos y 5 beneficios mentales que la práctica regular de deportes puede ofrecerles.
7. Realizar un póster o una presentación sobre los cuidados que deben tener antes, durante y después de hacer deporte. Algunos puntos que pueden incluir:

Calentamiento: La importancia de preparar el cuerpo antes de la actividad física.

Hidratación: Cuándo y cuánto agua es importante tomar.

Descanso: La necesidad de dormir lo suficiente y dar tiempo al cuerpo para recuperarse.

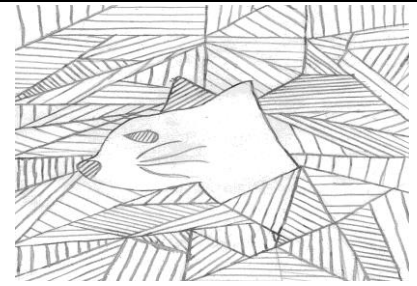
Alimentación: Comer adecuadamente para tener energía.

Vestimenta adecuada: El uso de ropa y calzado apropiados.

### **EXPLORACIÓN DE LÍNEAS:**

1. Crear un dibujo abstracto usando solo líneas (horizontal, vertical, curvas, rectas, onduladas, paralelas...)

Ejemplo



## CREANDO CON EL PUNTILLISMO

2. Crear un dibujo de su elección (una flor, un paisaje, un animal) aplicando la técnica del puntillismo, es decir utilizando solo puntos.

Ejemplos



## METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

La recuperación consta de trabajo escrito con un valor del 40%  
 Más sustentación del trabajo realizado, el cual tendrá un valor del 60%  
 La recuperación se da por ganada cuando se cumpla a cabalidad con estos dos procesos.

## OBSERVACIONES:

Presentar trabajo escrito en hojas blancas tamaño carta.

**FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO**

**FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN**

**NOMBRE DEL EDUCADOR(A)**

**FIRMA DEL EDUCADOR(A)**

Lilia Vides Álvarez

**FIRMA DEL ESTUDIANTE**

**FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA**