
	<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>

ASIGNATURA/ AREA/ NÚCLEO	<b>LÚDICO-RECREATIVO</b>	GRADO/ CLEI	<b>CLEI 6</b>
PERÍODO:	<b>Ciclo 6 – Periodo 2</b>	AÑO:	<b>2025</b>
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

### LOGROS /COMPETENCIAS:

Construir los conocimientos acerca de las expresiones y los movimientos artísticos como elementos esenciales para el desarrollo físico y emocional de los seres humanos a lo largo de la existencia, a partir de la sensibilización y el desarrollo de saberes específicos, desde las prácticas motrices y artísticas incidentes en el desarrollo cognitivo y corporal.

### TEMA: ELEMENTOS DE LA COMPOSICIÓN

Aplicación de los esquemas tradicionales de la composición.

El esquema compositivo es un conjunto de líneas maestras que organizan los espacios donde van a estar situados los elementos visuales. Este esquema suele estar formado por figuras geométricas (polígonos, círculos, óvalos), líneas rectas y curvas relacionadas entre sí, o redes modulares simples o complejas. Esquemas como el triángulo, el rectángulo, la pirámide, entre otros, tanto como de formas tipográficas que han sido utilizados a través de la historia del arte para grandes composiciones.

Una aplicación de los esquemas tradicionales de la composición es cuando dibujamos bodegones y el dibujo de estos mejorarán tus habilidades de **dibujo**. Son una gran forma de practicar el dibujo de figuras y la construcción de formas tridimensionales a través de técnicas de sombreado de luz realista. Cuando pones manos a la obra en este tipo de dibujo, tienes que usar muchas técnicas diferentes.

### LA NUTRICIÓN

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

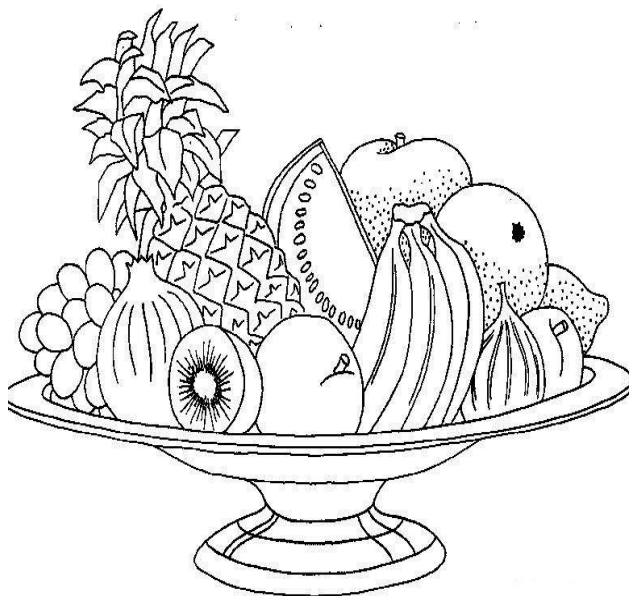
Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

1. Realiza un resumen sobre el tema de la nutrición, por medio de un mapa mental o conceptual.
2. Con los alimentos que consumes en tu casa, escribe una receta para un almuerzo balanceado para toda tu familia.

3. Con el tema de la nutrición en una hoja de block realiza una infografía. Aquí te dejamos un ejemplo.



LEE ATENTAMENTE EL TEXTO:



### TÉRMINO FITNESS

Si el deportista mantiene un programa de ejercicios equilibrado, las ventajas de esta disciplina son: **mejorar la condición física como anímica.**

- Mejora de la resistencia aeróbica.** Las series de ejercicios se realizan varias veces por semana, por lo que consigue aumentar el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y, por tanto, la resistencia.
- Fortalece la condición física,** tanto interna como externa, lo que implica también un aumento de la autoestima de la persona que lo practica.
- Reduce el riesgo** de desarrollar enfermedades como la **obesidad** o **riesgos cardiovasculares**, como tener el **colesterol alto**, **hipertensión**, etc.
- Evita el estrés.** La práctica de este tipo de actividades deportivas de alto impacto ayuda a que el deportista esté relajado y tenga menos riesgo de sufrir estrés o **depresión**.

### Importancia del Deporte

El deporte es básicamente una **actividad física** que permite el buen funcionamiento y estado del cuerpo y la mente su importancia es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico, así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión ya demás divertirse.

De acuerdo al texto anterior responde:

1. Escribe ¿cuáles son los objetivos de las prácticas deportivas?
  2. Menciona 5 beneficios de realizar deporte o actividad física con regularidad, explica
  3. Explica con tus palabras que significa el termino fitness y entrenamiento fitness
  4. En UNA HOJA DE BLOCK realiza un GRAFFITI con un mensaje de salud y actividad física
- 

#### METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

LOS TRABAJOS SE DEBEN ENTREGAR AL DOCENTE Y DEBEN SER SUSTENTADOS, DE MANERA PRACTICA U ORALMENTE EN LA FECHA INDICADA.

#### RECURSOS:

COMPUTADOR - MATERIAL GRÁFICO – MULTIMEDIA MARCADORES –CUADERNO – HOJAS DE BLOCK TAMAÑO CARTA – LAPICERO - INTERNET – PÁGINAS WEB

#### OBSERVACIONES:

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACION Y/O EVALUACION
NOMBRE DEL EDUCADOR(A)	FIRMA DEL EDUCADOR(A)