
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>			
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>			<b>Código</b>
<b>Nombre del Documento: planes de mejoramiento</b>			<b>Versión</b>	<b>Página</b>
<b>NÚCLEO</b>	<b>LÚDICO-RECREATIVO</b>		<b>01</b>	<b>1 de 1</b>
<b>PERÍODO</b>	<b>3</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2025</b>	
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>				

**LOGROS /COMPETENCIAS:**

- RECONOCE DE MANERA APROPIADA DIFERENTES ELEMENTOS PARA FORTALECER LA SEGURIDAD E INTERES EN EL AREA DE ARTE.
- IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FISICAS PARA EL MEJORAMIENTO FISICO MENTAL Y SOCIAL EN LA VIDA COTIDIANA.

**TEMA CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO**

El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un considerable esfuerzo, para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo.



**POR QUÉ HACER EJERCICIO?**

El ejercicio es beneficioso para la salud. Haciendo ejercicio conseguimos efectos positivos para nuestro organismo:

- Crecen nuestros huesos y músculos
  - Mejoramos nuestra capacidad para movernos
  - Mejoramos nuestras funciones orgánicas (mejora la respiración, aumenta el tamaño del corazón, y mejora la digestión) y nuestra forma física.
  - Mantenemos buenas posturas andando, caminando y acostados.
  - Prevenimos enfermedades
  - Nos divertimos y sentimos placer
- Nos relajamos y olvidamos problemas
- Prevenimos la obesidad
  - Dormimos mucho mejor
  - Hacemos amigos.

### **TEMA DIBUJO LIBRE**

Técnica del dibujo libre. Técnica que tiene como objetivo revelar aspectos de la personalidad del sujeto. Es una excelente herramienta exploratoria proyectiva que ofrece una visión global de la situación vital del sujeto en relación con el ambiente. Muchas veces en el dibujo libre surge una dinámica interesante de contenidos psíquicos latentes.



**LINEAS RECTAS, CURVA Y MIXTAS**

Una línea es una sucesión continua de puntos. En dibujo, la línea se denomina también raya, y es la huella que deja un útil sobre una superficie (papel, plástico, madera...) cuando se desplaza sobre ella. La línea recta es obtenida cuando no se modifica su dirección.

La línea recta puede ser: horizontal, vertical e inclinada.

Las líneas curvas la que varía constantemente.

Líneas mixtas Son líneas que se forman por la unión de líneas curvas y rectas.

 **curva**

 **recta**

 **mixta**

#### **ACTIVIDADES PRACTICAS A DESARROLLAR:**

1. Dibuja 5 ejercicios de estiramiento que se han realizado en las clases de educación física
2. Realiza un dibujo libre y colear utilizando los colores primarios y secundarios
3. Elabora un dibujo con líneas rectas, otro con líneas curvas y otro con líneas mixtas. De una página cada uno.
4. Con líneas rectas y curvas dibuja un paisaje
5. Inventa una historia de dos amigos, uno que hacía ejercicio y otro que no hacía. Ten en cuenta los beneficios que se obtienen al hacer ejercicio

#### **METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

Trabajo escrito con normas valor 40%

Sustentación del trabajo realizado 60%		
<b>RECURSOS:</b>		
Cuaderno de apuntes Internet		
<b>OBSERVACIONES:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar para su trabajo hojas blancas tamaño carta</li> <li>- Realizar el trabajo a mano</li> <li>- Ser cuidadoso con la ortografía y redacción</li> <li>- La recuperación consta de dos procesos: trabajo y sustentación, para dar por terminada y ganada la actividad de recuperación</li> </ul>		
FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO La acordada en el aula de clases	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN La acordada	
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) Lilia Vides	FIRMA DEL EDUCADOR(A) Lilia Vides	
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA	