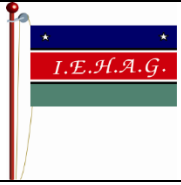



| | | | |
|---|--|-------------------|---|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: Plan de mejoramiento | | Versión 01 | Página 1 de 1 |

| | | | |
|------------------------------|------------------------------|---------------|--------|
| ASIGNATURA /AREA | Componente lúdico recreativo | GRADO: | CLEI 4 |
| PERÍODO | TRES | AÑO: | 2025 |
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE | | | |

| | |
|---|---|
| LOGROS /COMPETENCIAS: Sensibilidad Apreciación artística Comunicación La educación física El calentamiento El acondicionamiento físico | |
| ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Identifica variadas formas de movimiento, ejecutando con precisión ejercicios físicos en los que se requiere la utilización de elementos gimnásticos, fortaleciendo de esta manera su salud física y mental. • Crear propositivamente de acuerdo con las manifestaciones deportivas, artísticas o técnicas según el nivel. • Sustentación del taller evaluativo que se entregará para el cierre del plan de mejoramiento. • Identifica imágenes propias de la cultura y de la historia del arte colombiano realizando una observación crítica a través de la historia. • Formula sus propias interpretaciones gráficas basándose en obras y expresiones artísticas y culturales de Colombia. | |
| METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • Explicación y ejemplificaciones dirigidas por el docente frente a los contenidos. • Realización de actividades de superación de debilidades. • Orientación individual para el desarrollo práctico y de aplicación para afianzamiento de los conocimientos. • Sustentación del taller evaluativo de plan de mejoramiento | |
| RECURSOS: <ul style="list-style-type: none"> • Notas de los conocimientos abordados En clase | |
| OBSERVACIONES: TODOS LOS DIBUJOS DEBERAN SER PRESENTADOS EN EL BLOCK BASE 30 | |
| FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO | FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN |
| NOMBRE DEL EDUCADOR(A) ISABEL CRISTINA ORTIZ TAMAYO FABIO HUMBERTO MENESES LOPEZ | FIRMA DEL EDUCADOR(A) |
| FIRMA DEL ESTUDIANTE | FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA |

PLAN DE MEJORAMIENTO TERCER PERIODO CLEI 4

¿Qué es la gimnasia?

La gimnasia es una disciplina que integra movimientos corporales estructurados, coordinados y estéticos. Puede practicarse con o sin elementos, y busca el desarrollo de habilidades físicas como la fuerza, flexibilidad, coordinación, agilidad y ritmo.

Tipos de gimnasia abordados en esta guía:

- **Gimnasia dirigida sin música:** se centra en la ejecución técnica de movimientos con objetos que retan el equilibrio, la fuerza y la coordinación.
- **Gimnasia dirigida con música:** combina ritmo, expresión corporal y precisión con elementos como pompones, pelotas de trapo y bastones, promoviendo la sincronización grupal o individual.



Beneficios físicos:

- Mejora de la postura y la flexibilidad.
- Fortalecimiento muscular general.
- Aumento de la coordinación y la agilidad.

Beneficios mentales:

- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Fomento de la autoestima.
- Desarrollo de la atención y la concentración.

Actividad 1: Investigación escrita – Historia y evolución de la gimnasia

1. ¿Dónde y cuándo nació la gimnasia como disciplina?
2. ¿Cuáles son los principales tipos de gimnasia y en qué se diferencian?
3. ¿Qué papel cumple la música en la gimnasia rítmica?

"Cuando el cuerpo se expresa, la mente se libera y el corazón se fortalece."

ARTE COLOMBIANO

El **arte colombiano** tiene 3500 años de historia y abarca una amplia gama de medios y estilos que van desde la pintura devocional barroca española, la artesanía en oro de Quimbaya hasta el "americanismo lírico" del pintor Alejandro Obregón (1920–1992). Quizás el artista colombiano más aclamado internacionalmente sea el pintor y escultor Fernando Botero (1932)

Escultura precolombina

Cerámica

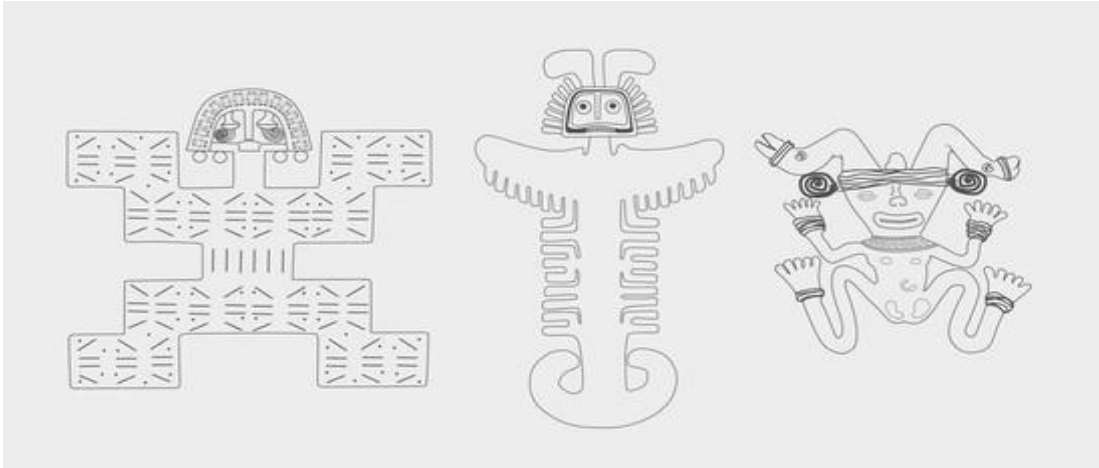
Existe evidencia arqueológica que asegura que las cerámicas se produjeron en la costa caribeña de Colombia antes que en cualquier lugar de las Américas fuera de la cuenca baja del Amazonas . La cerámica templada con fibra asociada con los basureros de concha apareció en sitios como Puerto Hormiga , Monsú, Puerto Chacho y San Jacinto hacia el 3100 aC

Orfebrería

Los primeros ejemplos de artesanía de oro se han atribuido a la gente de Tumaco de la costa del Pacífico y se remontan a alrededor de 325 aC. El oro jugaría un papel fundamental para atraer a los españoles al área que ahora se llama Colombia durante el siglo XVI. (Ve: El Dorado).

Uno de los objetos más valiosos de la orfebrería precolombina es el llamado Poporo Quimbaya , un objeto devocional pequeño (23.5 × 11.4 cm), hueco (usado para mambeo o ritual de masticación de hoja de coca) hecho de oro cuya armonía estética, simple La elegancia y la simetría matemática son sorprendentes y casi moderna

El Museo del Oro en Bogotá muestra la colección más importante de artesanía de oro precolombino en las Américas.



shutterstock.com · 2006147774

Escultura

Aproximadamente entre 200 a. C. y 800 dC, la cultura de San Agustín, maestros de la cantería, entró en su "período clásico". Erigieron centros ceremoniales elevados, sarcófagos y grandes monolitos de piedra que representan formas antropomorfas y zoomorfas de piedra. Algunas de ellas han sido Hasta cinco metros de altura.

Relacionados con la cultura de San Agustín estaban los habitantes de Tierra dentro ("tierra interior", llamada así por su inaccesibilidad) que crearon más de ciento cincuenta tumbas subterráneas, o hipogeos; Sus paredes y techos estaban ricamente decorados con formas geométricas que recordaban el interior de las chozas de palmeras. También en las tumbas se encontraron urnas funerarias, cuencos y jarras.



Coloro y utilizo otros materiales para decorar la siguiente imagen precolombina

