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

ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO	Núcleo lúdico-recreativo Educación física, artística y lúdica	GRADO:	P101, P102, P103, P104 Modelo pensar.
PERÍODO	4	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

EDUCACIÓN FÍSICA:

Comprendo de manera general qué pasa dentro de mi cuerpo cuando hago ejercicio o practico deporte.

Sé con claridad qué es la condición física y por qué es importante para mi salud.

Aprendo cómo se puede evaluar la condición física y cómo aplicar esa información en mi vida diaria.

Identifico cómo influye la alimentación en mi estado físico y pongo en práctica algunas recomendaciones para mejorarla.

Reconozco la relación entre salud y actividad física, y entiendo cómo esto puede mejorar mi vida.

Doy a conocer lo que pienso sobre la condición física y los elementos que hacen parte de ella.

Participo en la evaluación de mi condición física y saco conclusiones sobre cómo está mi cuerpo.

Reviso mis hábitos alimenticios y los comparo con lo que dicen los expertos en salud.

Reflexiono sobre cómo el ejercicio mejora mi salud, qué beneficios trae en distintas partes de mi vida, y aprendo a ejercitarme de forma segura y responsable.

ARTÍSTICA:

Demuestro en los ejercicios la apropiación del lenguaje técnico, relacionado con las maneras de trabajar en fotografía.

Valoro la capacidad expresiva de la fotografía.

Exploro las posibilidades creativas de la fotografía.

Introduzco y aplico el concepto de secuencia en fotografía como recurso expresivo.

Comprendo y aplico los elementos formales en la lectura e interpretación de imágenes que cuentan historias.

ACTIVIDADES TEORICAS A DESARROLLAR: Las actividades del plan de mejoramiento deben ser presentadas a mano, no se permite nada a elaborado a computador o impreso.

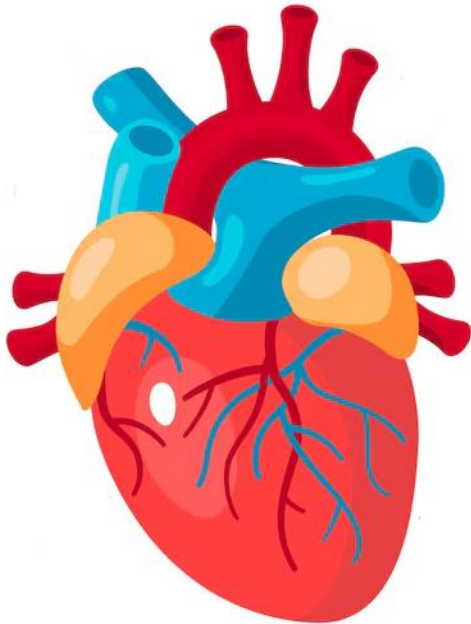
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

ACTIVIDAD #1: Escribe el siguiente texto en tu cuaderno y desarrolla la actividad.

LA FRECUENCIA CARDIACA.

El control del ritmo del corazón, también llamada frecuencia cardiaca.

El corazón: Podemos decir que este órgano es el motor de nuestro cuerpo, pues cada latido bombea unos 70 cc de sangre hacia todo el cuerpo, y a través de esta, cada tejido del cuerpo se abastece de lo necesario para preservar la vida: nutrientes y oxígeno.



El corazón del ser humano promedio late unas 70 veces por minuto...

El corazón de un colibrí unas 1200 veces por minuto y...

Y el de la ballena azul apenas 9 veces por minuto.

El número de veces que late nuestro corazón es un buen indicador de nuestra condición física, de manera que aprender a “escucharlo” es muy importante. Para hacerlo, es necesario ubicar partes de nuestro cuerpo donde nos resulte más fácil tomar el pulso, es decir, el número de veces que bombea sangre el corazón en determinado tiempo. Esta medida del pulso es conocida técnicamente como frecuencia cardiaca (FC). Aunque existen diversos puntos del cuerpo, vamos a experimentar dos de los más exactos para tomar el pulso o la FC.

Rangos de frecuencia cardiaca en reposo y en esfuerzo según la edad: Adolescentes: entre 70 y 100 latidos por minuto en reposo.

Durante el ejercicio: puede subir hasta 150–190 lpm dependiendo de la intensidad.

Relación con la salud y el ejercicio.

La frecuencia cardiaca es un indicador directo de la salud del sistema cardiovascular. Con la práctica regular de ejercicio, el corazón se vuelve más eficiente y necesita menos latidos en

reposo, lo que refleja una mejor condición física. Conocer la frecuencia cardíaca también permite evitar el sobreesfuerzo, pues valores muy altos durante el ejercicio pueden causar fatiga, mareos o riesgos mayores. Mantenerla en rangos adecuados ayuda a fortalecer el corazón, mejorar la resistencia y cuidar la salud.

Dos formas de tomar la frecuencia cardíaca.

1. Pulso radial:



Para tomar adecuadamente la FC recuerda hacerlo como se muestra en la imagen: usando el índice y el corazón. ¡Inténtalo!

2. Pulso carotideo:



Para tomar la FC en este punto, recuerda palpar suavemente desde la esquina de tu quijada uno dos centímetros hacia abajo hasta sentirla.

La medida que siempre se usa es la Frecuencia Cardíaca por un minuto.

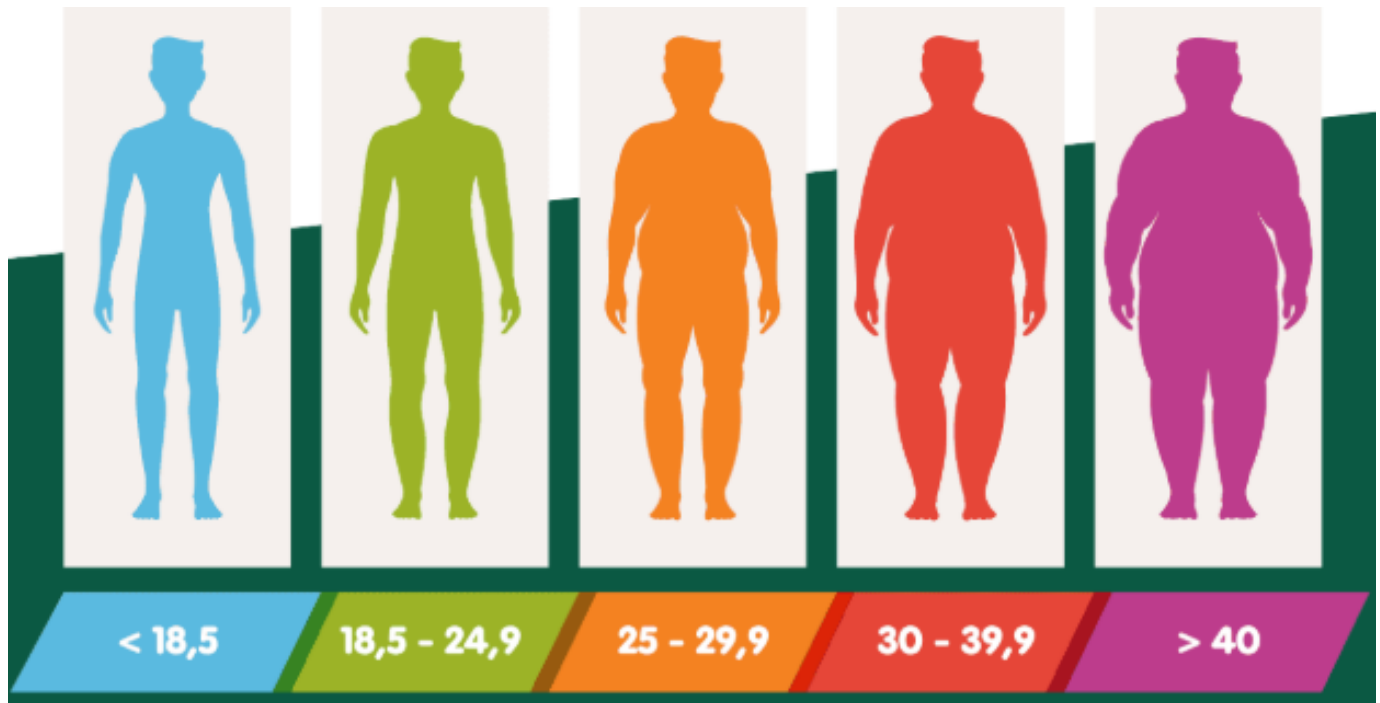
ACTIVIDAD #2: Escribe el siguiente texto en tu cuaderno y desarrolla la actividad.

La relación entre la estatura y el peso del cuerpo.

Hay otra herramienta que nos orienta para hacer ejercicio: el índice de masa corporal (IMC). Se usa principalmente para valorar niveles de obesidad y de riesgo de enfermedad cardiovascular. No es una herramienta perfecta, pero es muy aproximada, rápida y de bajo costo, pues se necesita un metro y una báscula.

El IMC es uno de los métodos más empleados, aunque no contempla la complexión de la persona (delgada, media o fuerte), sus perímetros corporales (cintura o cadera), el porcentaje de grasa ni su distribución en el organismo. Tampoco atiende al posible exceso de grasa, marcador de sobrepeso u obesidad, por lo que este debe acompañarse de otros análisis de composición

corporal y una medición de los perímetros corporales. En personas con una importante masa muscular (adultos entrenados), el índice no es adecuado ya que marcará sobrepeso, al no diferenciar masa muscular de masa grasa.



El peso no se interpreta como una medida absoluta, sino que se determina en relación con la talla. La forma sencilla de comprenderlo es pensando en dos personas que pueden pesar lo mismo, por ejemplo, 70 kilos, pero no necesariamente las dos presentan sobrepeso u obesidad, eso solo se puede afirmar en relación con su talla; una puede medir 1,70 m y la otra, 1,55 m.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

La fórmula para determinar el IMC es:

Si te parece complicada, no te preocupes, es muy sencilla. Hagamos un ejemplo hipotético para despejar cualquier duda. Vamos a determinar el IMC de "Fulanito".

Peso de Fulanito = 68,6 kg Talla de Fulanito = 1,77 m

Después de tener estos dos datos, vamos a empezar por sacar el cuadrado de la talla. Para eso, recuerda que la talla debe estar en metros que, para el caso de Fulanito, es 1,77 m. El cuadrado es multiplicar este valor por sí mismo, es decir:

$$1,77 \times 1,77 = 3,13$$

Ahora que ya tenemos este dato, solo resta dividir el peso en él:

$$\text{IMC} = 68,6 / 3,13 = 21,9. \text{ El cual en la escala de valoración corresponde a un peso normal.}$$

TABLA ESCALADA DE VALORACION.

Escala	IMC(kg/m²)
Bajo de peso	<18,5
Peso normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso grado I	25 – 26,9
Sobrepeso grado II	27 – 29,9
Obesidad tipo I	30 – 34,9
Obesidad tipo II	35 – 39,9
Obesidad tipo III (Mórbida)	40 – 40,9
Obesidad tipo IV (Extrema)	>50

ASIGNATURA: ARTÍSTICA.

Consultar: sobre el hiperrealismo, explicando en que consiste y consultar la biografía de tres artistas hiperrealistas y hacer mínimo tres dibujos de cada uno.

La consulta debe presentarse en hojas de block tamaño carta pasada a mano, mínimo 10 páginas, con portada, introducción, conclusiones y bibliografía.

Consultar en que consiste la fotografía y realizar un álbum con mínimo de 12 fotografías de temas como: Un retrato (alguien importante en mi vida), Mi entorno (mi barrio o comunidad), algo que me inspira (un objeto, un paisaje), Naturaleza cercana (plantas, animales, cielo, entre otros.).

Cada foto debe incluir: título, descripción (¿Por qué eligieron esa imagen?, ¿qué significa para ellos?, ¿qué quisieron mostrar?)

NOTA: Las dos (2) actividades deben ser escritas a mano con puño y letra del estudiante.

ASIGNATURA: LÚDICA.

1. Teóricas: Reflexión sobre la Lúdica

Definición personal de lúdica: Escribe una definición propia de lúdica, reflexionando sobre cómo juega un papel en tu vida cotidiana.

Historia de los juegos: Realiza una investigación sobre la evolución de los juegos a lo largo de la historia y cómo han influido en diferentes culturas.

Beneficios del juego: Elaborar un escrito de una página sobre los beneficios físicos, emocionales y sociales del juego para las personas.

2. Mi juego favorito: En una hoja de block dibuja y pinta tu juego favorito, ya sea uno de la infancia o actual.

Realiza una descripción de cómo son sus sentimientos y emociones cuando practicas ese juego.

3. Collage. Explora las diferentes formas de diversión y juego a través de la creación de un collage que represente visualmente lo que significa la lúdica para ti.

Materiales necesarios:

Imágenes impresas, de revistas o periódicos.

Tijeras y pegante.

Hoja de block.

Marcadores y colores.

Paso a paso:

El collage es una forma artística que permite combinar imágenes, texturas y colores de diversas fuentes para crear una obra visualmente atractiva y significativa.

Piensa en actividades que consideras divertidas, tanto en tu vida cotidiana como en su infancia. Puedes pensar en deportes, juegos, actividades creativas, momentos con amigos o en la naturaleza.

Selección de imágenes: Busca en revistas y periódicos imágenes, palabras, o símbolos que le recuerden o representen los conceptos de diversión, felicidad, goce, alegría y juego. Pueden ser fotos de personas jugando, colores que le transmitan alegría, objetos relacionados con actividades lúdicas (como pelotas, bicicletas, dibujos, manualidades, videojuegos, libros, etc.).

Luego de recortarlas organización y composición: Debes organizar las piezas sobre la hoja de block sin pegarlas aún. Puede jugar con diferentes composiciones hasta encontrar una que le guste. Anímalo a experimentar con la disposición de las imágenes, superponiendo algunas, creando contrastes o agrupando elementos que tengan un significado especial.

Pegado de las imágenes: Una vez decidida la disposición, comienza a pegar las imágenes sobre la hoja, asegurándose de que cada elemento esté bien adherido.

Toques finales: Puedes usar marcadores, lápices de colores o crayones para agregar detalles, bordes o palabras que complementen su collage. Puedes incluir frases relacionadas con el juego o la diversión, o escribir pequeñas reflexiones sobre lo que representa cada parte del collage.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN.

Educación física: Componente teórico: entrega de los talleres 100%

Artística: En la evaluación del plan de apoyo se tendrá en la cuenta los aspectos siguientes, a saber, los indicadores de desempeño que determinó el área para el periodo, además el desarrollo y cumplimiento de los procesos metodológicos de la evaluación como: nivel de conocimiento, el desempeño, la responsabilidad, la capacidad investigativa, la sustentación, tanto como, el interés y la responsabilidad en el tiempo de entrega.

OBSERVACIONES:

Las actividades del plan de mejoramiento deben ser presentadas a mano, no se permite nada a elaborado a computador o impreso.

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