
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PLANES DE MEJORAMIENTO		Versión 01	Página 1 de 1
ASIGNATURA /AREA	Lúdico-recreativo	GRADO:	3°
PERÍODO	Tres	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

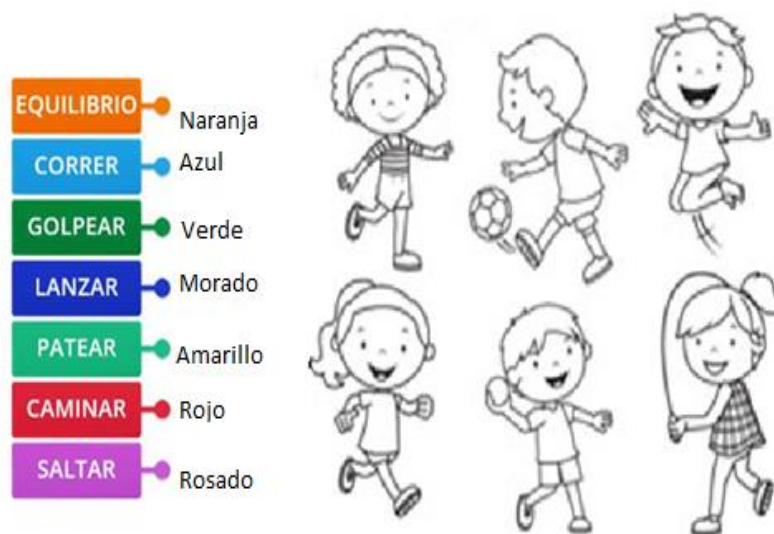
DESEMPEÑOS:

- Ajusta los movimientos de su cuerpo en la manipulación de objetos.
- Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.
- Acepta y pone en práctica las reglas de juego.
- Reconoce y ejecuta danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal
- Reconoce técnicas que mejoran las habilidades motrices y artísticas a través de las manualidades.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Las habilidades de movimiento de manipulación y coordinación incluyen movimientos que implican dar fuerza a objetos o recibir fuerza de objetos. Lanzar, agarrar, patear, atrapar y golpear; se consideran habilidades fundamentales de manipulación y coordinación motriz gruesa.

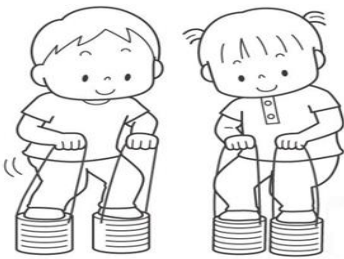
Colorea cada imagen de acuerdo a la habilidad que representa el tablero de la izquierda



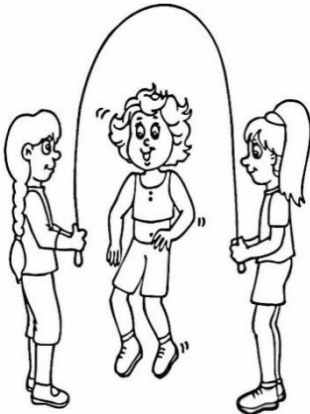
2. Las reglas de un juego son un conjunto de instrucciones y normas que definen lo que un jugador puede o no puede hacer para alcanzar una meta, otorgando sentido a la partida y estableciendo límites y posibilidades. Es crucial que las reglas sean claras, comprendidas por todos los participantes y que se respeten para garantizar la diversión y la equidad del juego, ya sea físico, digital o un deporte.

En las siguientes imágenes, escribe como se llama el juego y las indicaciones para jugarlo.









3. La música colombiana es una evidente muestra de la diversidad cultural de nuestro país, ella contiene numerosas manifestaciones que identifican claramente cada región del territorio, aunque es muy frecuente encontrar varios estilos musicales dentro de una sola región, debido principalmente a los diferentes factores que influenciaron la cultura. Dentro de los principales ritmos musicales de Colombia sobresale la Cumbia, Porro, Bambuco, Vallenato, Mapalé, Rajaleña, Guabina, Joropo, Currulao, San juanero, Torbellino y la champeta.



- A) Colorea la imagen y realiza un pequeño resumen biográfico de cual danza colombiana te llama la atención y cual te gustaría aprender su baile.

- B) Describe el traje típico Antioqueño.

4. Los movimientos coordinados del esquema corporal permiten que el individuo se mueva por el espacio de un lugar a otro, el atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo: abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras saltos, lanzamientos y pruebas variadas que ayudan a fortalecer todos los movimientos que puede realizar el cuerpo humano.

A continuación, en la sopa de letras, encuentra las siguientes palabras subrayándolas con diferentes colores: **Danza -atletismo -desplazamiento- calentamiento- coordinación - ejercicios estiramiento -ciclismo- fútbol -salto.**

A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	Q	W	R	E	E
Z	C	O	O	R	D	I	N	A	C	I	O	N	J	X
X	C	V	B	N	O	E	J	M	P	O	I	U	E	Y
O	Z	Ñ	S	L	T	J	H	G	F	D	S	A	R	O
M	X	V	A	B	N	M	E	Q	W	R	T	U	C	T
S	R	O	L	E	E	L	O	B	T	U	F	I	I	N
I	W	M	T	Z	I	X	F	V	H	J	O	P	C	E
T	S	S	O	R	M	D	D	F	G	H	H	L	I	I
E	D	I	Y	Z	A	X	A	C	V	B	N	M	O	M
L	F	L	P	Q	T	W	E	N	R	T	Y	U	S	A
T	G	C	O	D	N	G	H	J	Z	Ñ	L	O	P	R
A	H	I	Ñ	A	E	D	F	G	B	A	M	A	A	I
D	A	C	L		L	I	K	U	Y	T	R	E	P	T
D	E	S	P	L	A	Z	A	M	I	E	N	T	O	S
A	B	N	M	Q	C	A	S	D	F	C	Z	X	F	E

5. Alimentación: Una alimentación saludable es crucial para el crecimiento, desarrollo y bienestar de los niños. Implica ofrecer una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios y establecer hábitos positivos desde una edad temprana. Una dieta equilibrada debe incluir los siguientes grupos de alimentos: **Frutas y verduras, Proteínas, Hidratos de carbono, Lácteos, Grasas saludables.**

Escribe como podría ser tu dieta alimenticia de un solo día.

Desayuno	
Almuerzo	
Comida(cena)	

El estudiante debe consultar para reforzar los conceptos no comprendidos en las clases, las cuales debe estar acompañadas de un trabajo escrito, una sustentación oral y un trabajo práctico, en el cual se asignará 2 notas, una por el trabajo escrito y otra por la sustentación oral de dichos conceptos.

Biblioteca de la institución. El internet, el uso de las notas del cuaderno y demás recursos que el estudiante estime conveniente para comprender los conceptos planteados en el plan de apoyo y realizar las actividades sugeridas.

. BIBLIOGRAFIA:

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>
https://www.google.com/search?q=movimientos+del+cuerpo+para+ni%C3%B1os&sc_esv
https://www.google.com/search?q=el+juego+para+ni%C3%B1os&sc_esv=c2e51fbb78e84feb&rlz=

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:
DOCENTE DE AULA	FIRMA DE DOCENTE DE AULA
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA