

|                                                                                   |                                                    |                      |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                      |  |
|                                                                                   | <b>Proceso: CURRICULAR</b>                         | <b>Código</b>        |                                                                                     |
| <b>Nombre del Documento:</b> Planes de mejoramiento                               |                                                    | <b>Versión</b><br>01 | <b>Página</b><br>1 de 1                                                             |

|                                     |                                                            |               |                                              |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|
| <b>ASIGNATURA /AREA/<br/>NÚCLEO</b> | Núcleo lúdico-recreativo<br>Ed. Física, Artística y Lúdica | <b>GRADO:</b> | 101, 102, 103, 104,<br>105<br>Modelo pensar. |
| <b>PERÍODO</b>                      | 3                                                          | <b>AÑO:</b>   | 2026                                         |
| <b>NOMBRE DEL<br/>ESTUDIANTE</b>    |                                                            |               |                                              |

## DESEMPEÑOS:

### EDUCACIÓN FÍSICA:

Identifico y explico las capacidades físicas, como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, comprendiendo su importancia en mi desarrollo físico y en actividades deportivas.

Realizo movimientos básicos y complejos de manera coordinada y eficiente, adaptándolos a diferentes juegos y situaciones dentro y fuera de la clase.

Diseño actividades o juegos que integren las capacidades físicas, demostrando creatividad y aplicando lo aprendido en la práctica.

Trabajo en equipo en actividades físicas, respetando las opiniones de mis compañeros y colaborando para alcanzar los objetivos comunes.

Reflexiono sobre mi desempeño, identificando mis fortalezas y áreas de mejora en la ejecución de habilidades motrices básicas para avanzar en mi desarrollo físico.

### ARTÍSTICA:

Reconozco el valor expresivo del sonido como materia de creación plástica.

Reconozco y valorar el uso de las sensaciones, emociones y sentimientos en procesos creativos de orden artístico.

Promuevo la autonomía en la creación de proyectos artísticos, que sean socializados con un público amplio.

Empleo un lenguaje crítico respecto a su trabajo y el de los demás, que enriquezca las formas de producción en artes.

**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 y desarrolla la actividad.

### **¿NO MOVERSE ES NOCIVO PARA LA SALUD?**



“El deporte es salud” es una frase que refleja lo que la mayoría de las personas piensan al respecto. Sin embargo, se debe ampliar el significado de la expresión “deporte”, pues en ocasiones tiende a confundirse con la noción de “ejercicio” y se usan de la misma manera, sin saber que se refieren a asuntos cercanos pero distintos.

No obstante, sea que el deporte o el ejercicio tengan un impacto positivo en la salud o no, lo que sí es claro es que el movimiento no solo es inherente al ser humano, sino que es necesario para la conservación de la salud. Históricamente, este ha sido parte de la vida de las personas, pues se encuentra registrado desde actividades como la caza, realizado por los seres humanos primitivos, hasta la actividad física de las personas que van al trabajo en bicicleta o a pie y deben hacerlo por más de una hora en cada trayecto.

En este taller vamos a analizar diferentes aspectos de la actividad física, para corroborar o desmentir el mito que hay tras la frase “el deporte es salud”. Además, tendremos la posibilidad de autoevaluarnos en este aspecto, así como de contar más elementos de juicio para fortalecer nuestro criterio en cuanto a los beneficios de una vida más activa, y conocer sobre la “condición física” y las formas seguras de hacer ejercicio.

Esta frase “**el deporte es salud**”, que da origen al taller, se ha escogido porque recoge un imaginario colectivo frente a esta actividad física, acerca de que el movimiento tiene grandes beneficios en nuestra vida. Sin embargo, es importante indagar sobre qué tan cierta es esta afirmación, desde una posición más crítica.

Si de antemano te inclinas por una postura sobre si el deporte es salud o no, trata de argumentar al respecto.

**Responde las siguientes preguntas:**

¿Qué es para ti la condición física?

¿Qué es salud?

¿Encuentras diferencias entre nutrirse y alimentarse? Justifica tu respuesta.

¿Cómo identificarías quién tiene mejor condición física en un grupo de personas?

Después de leer el texto, ¿consideras que la frase “el deporte es salud” es completamente cierta, parcialmente cierta o un mito? Explica tu respuesta.

### Completa las frases según el texto anterior.

A continuación encontrarás una serie de frases incompletas basadas en el texto “El deporte es salud”. Tu tarea consiste en leer cada una con atención y completarla de manera coherente, utilizando la información que recuerdas del texto o volviendo a consultarlo si es necesario.

1. La frase “el deporte es \_\_\_\_\_” se ha popularizado porque muchas personas creen que \_\_\_\_\_, aunque no siempre se diferencian claramente los conceptos de \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
2. A lo largo de la historia, el \_\_\_\_\_ ha sido parte de la vida humana, desde actividades como \_\_\_\_\_ hasta \_\_\_\_\_ en la actualidad.
3. Aunque deporte y \_\_\_\_\_ se relacionan con la salud, lo que realmente es indispensable para conservarla es el \_\_\_\_\_ del cuerpo.
4. Uno de los objetivos del taller es analizar la frase “el deporte es salud” para poder \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ dicha afirmación.
5. Además de conocer los beneficios de una vida \_\_\_\_\_, en este taller también aprenderemos sobre la \_\_\_\_\_ y las \_\_\_\_\_ de hacer \_\_\_\_\_.

**ACTIVIDAD #2:** Escribe el siguiente texto y desarrolla la actividad.

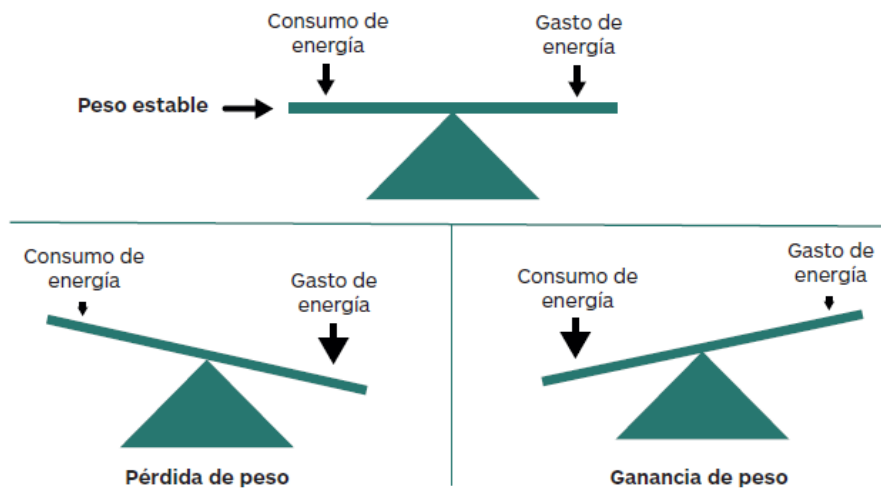
### **EL SEDENTARISMO**



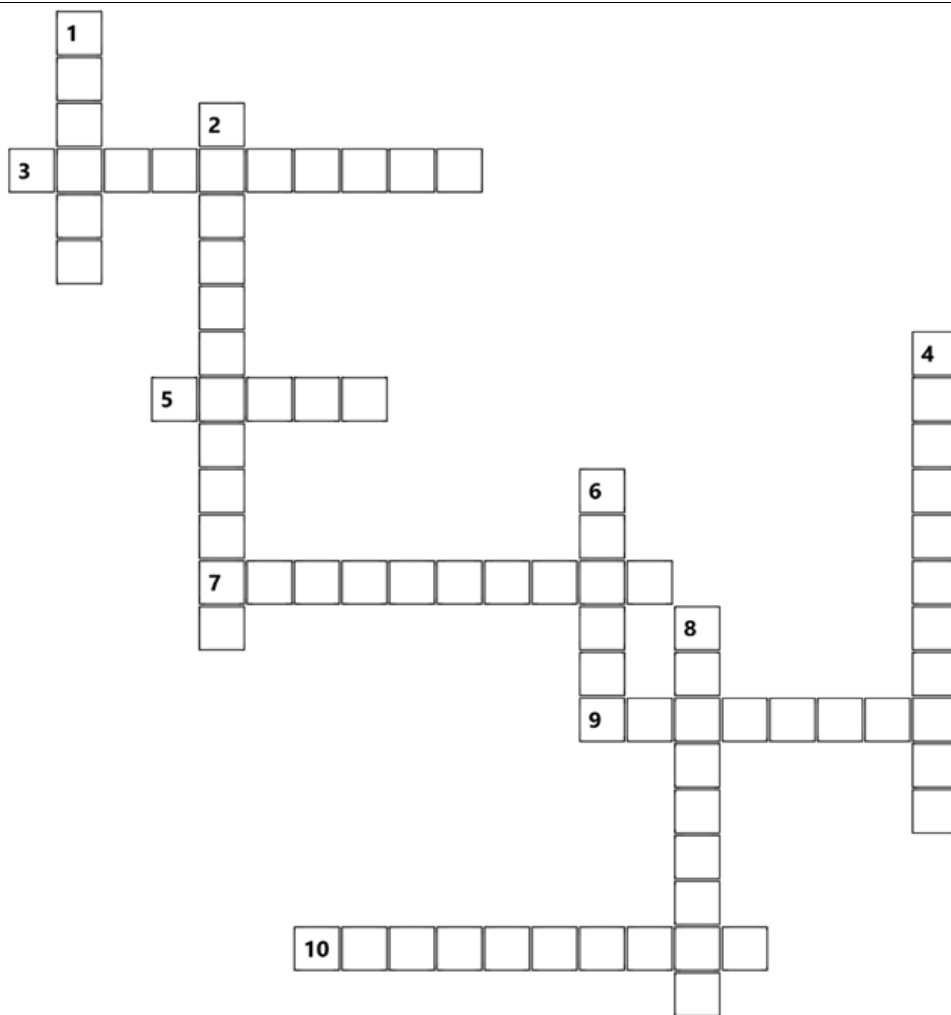
El sedentarismo físico es la falta de ejercicio en la vida diaria, lo cual hace al cuerpo más propenso a enfermedades, especialmente del corazón. Es más común en sociedades modernas y urbanas donde la tecnología ha reducido la necesidad de esfuerzo físico. Esto se relaciona directamente con la obesidad, una enfermedad creciente en el mundo. El sedentarismo preocupa porque genera un desequilibrio entre la energía que se consume y la que se gasta, afectando gravemente la salud.

Pequeños avances tecnológicos, como el control remoto, han contribuido a este problema al reducir aún más la actividad física diaria.

**Dibuja la siguiente gráfica.**



**Actividad:** Dibuja una cuadrícula donde se escribirán las letras. Coloca las palabras seleccionadas cruzándolas entre sí, horizontal y verticalmente, según las pistas que encontraras en la parte inferior del crucigrama. En las casillas donde están los números inicia la palabra.



### Horizontales

3. Acción de evitar que algo suceda, en este caso, problemas de salud.
5. Estado de completo bienestar físico y mental.
7. Acción de cambiar de lugar o posición.
9. Acumulación excesiva de grasa corporal.
10. Principal causa del sedentatismo.

### Verticales

1. Tensión emocional o mental que puede afectar la salud.
2. Estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física.
4. Falta de movimiento o ejercicio.
6. Manera particular de vivir o comportarse.
8. Actividad física para mantener la salud.

**ACTIVIDAD #3:** Escribe el siguiente texto y desarrolla la actividad.

### **ALIMENTACION SALUDABLE**

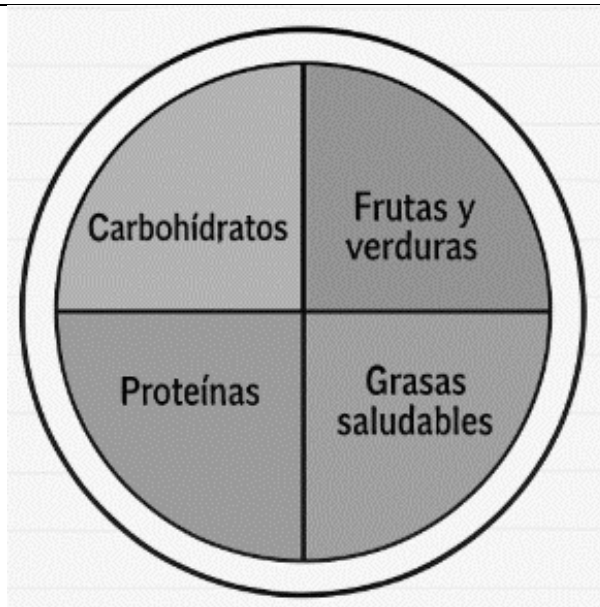
En general, podemos decir que el combustible de nuestro cuerpo es lo que comemos diariamente. Sin embargo, eso que comemos tiene unos nutrientes y micronutrientes que son indispensables para todas nuestras funciones vitales, desde respirar y pensar hasta caminar, bailar y todo cuanto hagamos, pues siempre necesitamos energía.

En el siguiente cuadro se señalan los tipos de nutrientes que necesitamos para el correcto y adecuado funcionamiento de nuestro organismo. Veamos:

| ALIMENTOS*    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| TIPOS         | FUNCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Principal exponente   |
| Constructores | Son aquellos alimentos ricos en proteínas que se encuentran en todo tipo de carnes, y que nos ayudan a fortalecer nuestros huesos y músculos. Entre estos alimentos tenemos el huevo, la leche, legumbres, trigo, lenteja, soya y queso.                                                                                    | Proteínas             |
| Reguladores   | Como su nombre lo indica, regulan nuestro cuerpo y lo mantienen siempre listo para funcionar. Los alimentos reguladores por excelencia son las frutas, los cereales y las verduras porque contienen vitaminas y minerales en mayor cantidad.                                                                                | Vitaminas y minerales |
| Energéticos   | Son los alimentos que nos proporcionan energía para poder desarrollar diferentes actividades como correr, saltar, estudiar, etc. Estos alimentos energéticos los encontramos en las grasas, harinas y azúcares; es decir, en alimentos como el pan, fideos arroz, dulces, cereales, chocolates, mantequilla, aceite y maní. | Carbohidratos         |

#### **Actividad: Plato saludable.**

Dibuja en tu cuaderno un plato grande dividido en cuatro secciones que representen los principales grupos de alimentos: **carbohidratos, proteínas, frutas y verduras, y grasas saludables.**



A continuación, encontrarás una lista de quince alimentos, tu tarea es ubicar cada alimento por medio de un dibujo en la sección correspondiente. Por ultimo recuerda colorearlo.

1. Arroz.
2. Pan.
3. Papa.
4. Pollo.
5. Huevo.
6. Pasta.
7. Pescado.
8. Zanahoria.
9. Manzana.
10. Tomate.
11. Aguacate.
12. Nueces.
13. Aceite de oliva.
14. Banano.
15. Brócoli.

#### **ACTIVIDAD #5:** Dibujo guiado.

Usa **una hoja para cada dibujo**. Lee con atención cada instrucción y dibuja exactamente lo que se indica, paso a paso y en el orden establecido. No te adelantes ni omitas ningún detalle, y evita borrar o modificar lo que ya dibujaste, aunque al principio no sepas qué figura formará. Al terminar, podrás añadir **colores y detalles propios** para darle tu toque personal.

**DIBUJO #1: EL MERCADO SALUDABLE**

1. Dibuja una serie de mesas rectangulares en fila (puestos de mercado).
2. Coloca cestas con frutas variadas en un puesto (manzanas, plátanos, uvas).
3. En otro puesto, añade verduras (zanahorias, tomates, lechugas).
4. Dibuja una báscula de mesa en uno de los puestos.
5. Añade un cartel que diga "Come sano, vive mejor".
6. Dibuja una familia comprando frutas.
7. Coloca botellas de agua en un rincón del mercado.
8. Añade toldos de colores sobre los puestos.
9. Coloca flores decorativas en macetas alrededor.
10. Añade cajas con frutos secos en un último puesto.

**DIBUJO #2: CAMINATA MATUTINA**

1. Dibuja un camino largo que atraviese la hoja en diagonal.
2. Coloca árboles a ambos lados del camino.
3. Dibuja una persona caminando con ropa deportiva y gorra.
4. Añade una botella de agua en su mano.
5. Coloca un perro caminando a su lado.
6. Dibuja flores silvestres junto al camino.
7. Añade bancos de descanso a la orilla.
8. Coloca señales que indiquen "RUTA SALUDABLE" o "2 KM".
9. Dibuja un cielo con nubes y pájaros volando.
10. Añade una montaña en el horizonte.

**DIBUJO #3: PREPARANDO LA ENSALADA**

1. Dibuja un tazón grande en el centro de la hoja.
2. Coloca dentro hojas de lechuga.
3. Añade rodajas de tomate y pepino.
4. Coloca trozos de zanahoria rallada.
5. Dibuja un aguacate cortado en gajos.
6. Añade un tenedor dentro del tazón.
7. Coloca una botella de aceite de oliva al lado.
8. Dibuja un limón partido a la mitad.
9. Añade un salero y un pimentero.
10. Coloca una tabla de cortar con un cuchillo al fondo.

**DIBUJO #4: BEBER SUFICIENTE AGUA**

1. Dibuja una botella de agua en el centro.
2. Añade el tapón abierto a un lado.
3. Dibuja gotas de agua cayendo.
4. Coloca un vaso transparente junto a la botella.
5. Añade una persona bebiendo del vaso.
6. Dibuja una mesa debajo de la botella y el vaso.
7. Coloca frutas frescas sobre la mesa.
8. Añade una jarra con más agua.
9. Dibuja un sol sonriente en la esquina.
10. Coloca un cartel que diga "Hidrátate bien".

**DIBUJO #5: CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA  
EN EL PARQUE**

1. Dibuja un campo de césped amplio.
2. Coloca conos de entrenamiento formando un circuito.
3. Dibuja pelotas grandes y pequeñas en el suelo.
4. Coloca a tres estudiantes corriendo.
5. Dibuja a dos estudiantes saltando la cuerda.
6. Añade un profesor con silbato.
7. Coloca un banco con botellas de agua.
8. Dibuja árboles alrededor del parque.
9. Añade un cielo con nubes y sol.
10. Coloca un letrero que diga "Muévete por tu salud"

**DIBUJO #6: EL DESAYUNO IDEAL**

1. Dibuja un plato grande en el centro de la hoja.
2. Dentro del plato, añade una rebanada de pan integral.
3. Coloca un huevo frito encima del pan.
4. Dibuja rodajas de tomate y aguacate alrededor.
5. Añade un vaso con jugo de naranja a la derecha del plato.
6. Coloca una taza con leche o té a la izquierda.
7. Dibuja una servilleta doblada con un tenedor y cuchillo.
8. Añade un frutero al fondo con manzanas, peras y plátanos.
9. Dibuja una mesa con mantel cuadriculado debajo.
10. Coloca un sol dibujado en la esquina superior, como si fuera la mañana.

**ASIGNATURA: ARTÍSTICA.**

ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

1. Consultar: Valor tonal, escala de grises, expresión plástica, creación artística, elementos de la composición, grabado, fotografía en blanco y negro, lenguaje expresivo, arte prehistórico y arte antiguo.

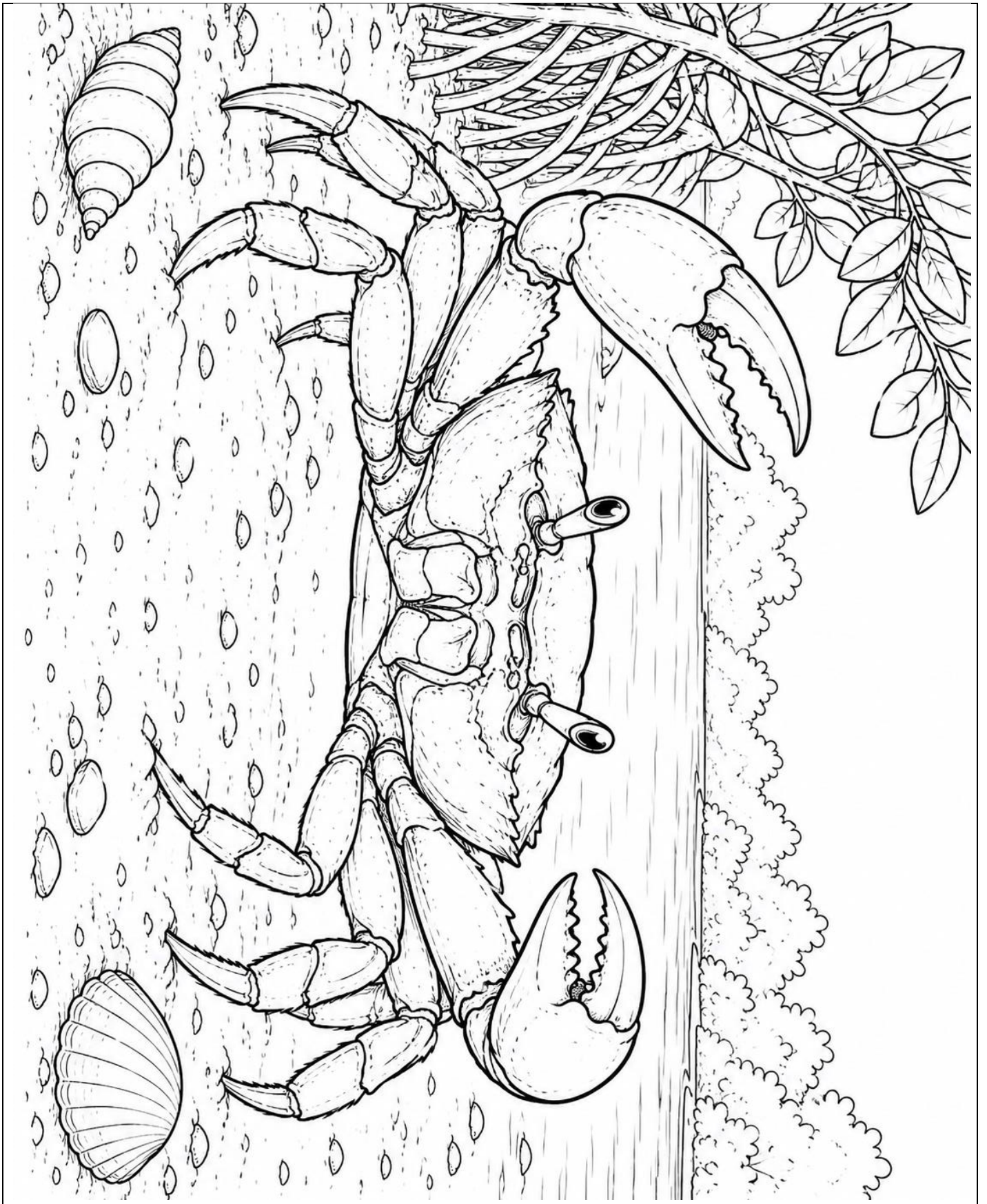
La consulta debe presentarse en hojas de block tamaño carta pasada a mano, mínimo 10 páginas, con portada, introducción, conclusiones y bibliografía.

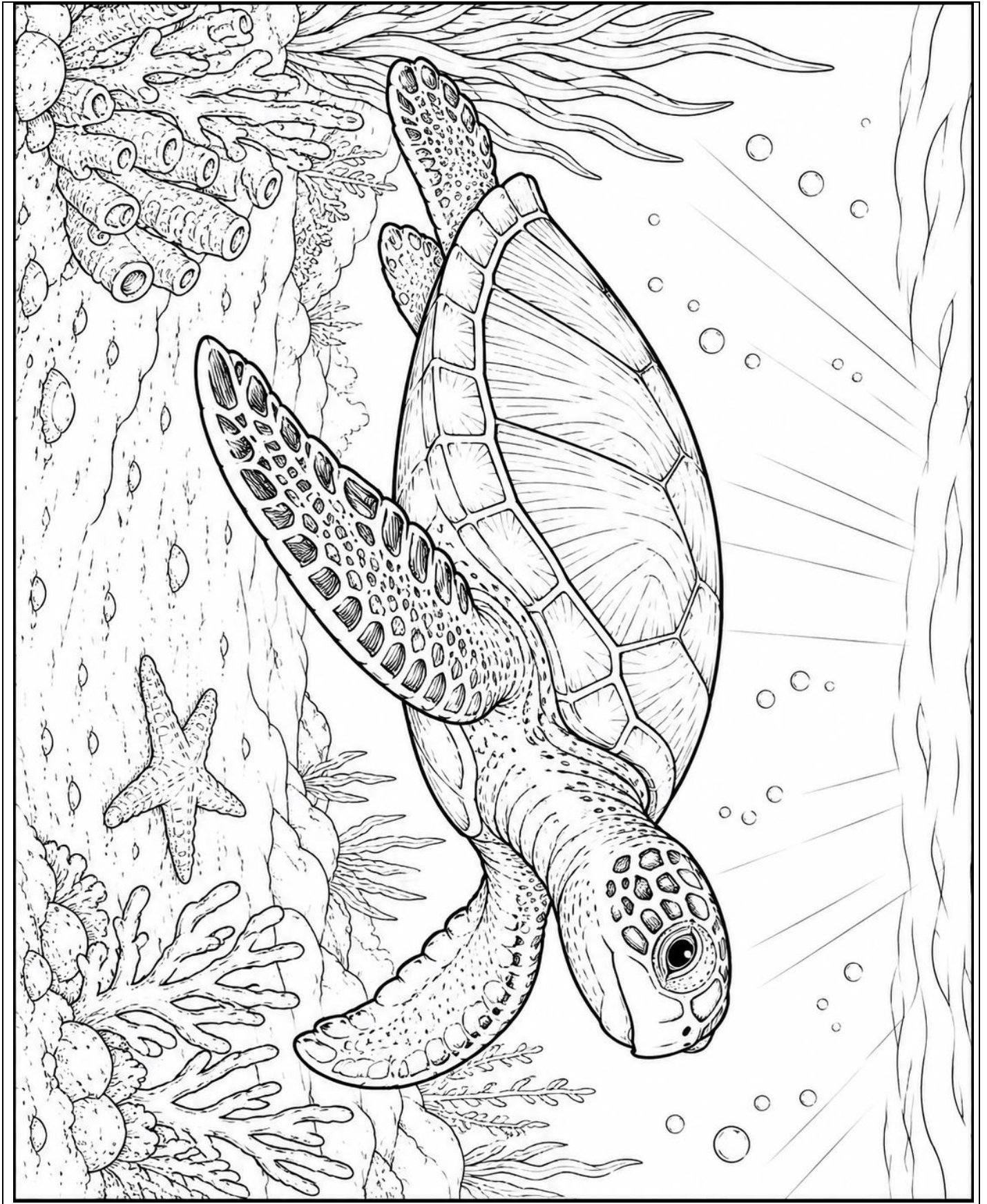
2. Realizar un diccionario ilustrado con los temas del tercer periodo. (Mínimo 50 términos).  
El diccionario debe ser tipo libro tamaño media hoja de block y empastado creativamente.

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

**ASIGNATURA: LÚDICA.**

**ACTIVIDAD #1:** Imprime y colorea las siguientes imágenes.

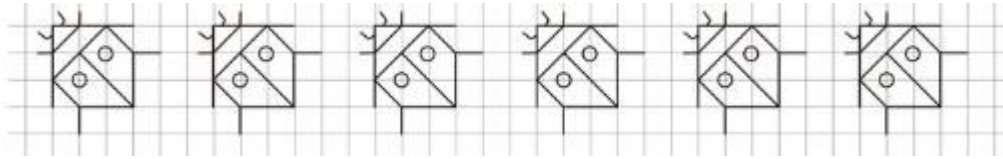




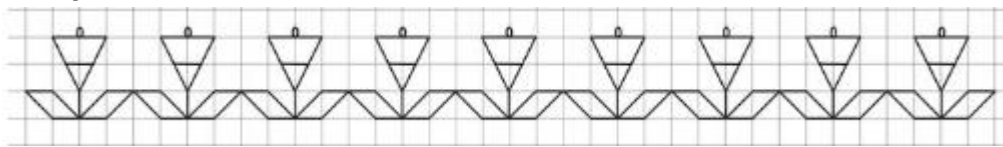


**ACTIVIDAD #2:** Dibuja el patrón de la imagen cada uno en una hoja de block cuadriculada, siguiendo el mismo orden y tamaño según la cantidad de cuadros asignados como se muestra en la imagen. Recuerda que debe ser a mano, completando toda la página y se debe entregar coloreado.

**Dibujo #1:**



**Dibujo #2:**



**ACTIVIDAD #3:** Con el siguiente abecedario (letras en 3D), escribe las siguientes 5 frases. Coloréales.

1. Lúdica y creatividad en acción.
2. Lúdica que inspira creatividad.
3. Creatividad a través de la lúdica.
4. La lúdica expresión de emociones.
5. Lúdica extensión de la creatividad humana.

A B C D

E F G H

I J K L

M N O P

Q R S T

U V W

X Y Z

#### **ACTIVIDAD #4: Palabras que se convierten en dibujos.**

La actividad consiste en entregar a los estudiantes una lista de 10 palabras relacionadas con el tema trabajado en clase. Cada estudiante deberá representar gráficamente cada palabra mediante un dibujo elaborado de manera libre y creativa. No se busca que realicen dibujos técnicamente perfectos, sino que logren interpretar el significado de cada palabra y expresarlo a través de una imagen.

Lee cuidadosamente las 10 palabras asignadas.

Piensa en el significado de cada palabra y en la imagen que puede representarla.

Realiza un dibujo diferente para cada palabra.

Los dibujos deben ser elaborados utilizando lápiz, colores o marcadores.

No se debe escribir el nombre de la palabra dentro del dibujo; la intención es que la imagen permita identificar el concepto representado.

Lista de palabras:

1. Respeto
2. Amistad
3. Juego
4. Cooperación
5. Creatividad
6. Alegría
7. Inclusión
8. Solidaridad
9. Movimiento
10. Convivencia

#### **ACTIVIDAD #5:**

#### **METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

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

Lúdica: Entrega de la actividad 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 por escrito es decir a mano, no se permite que estén elaboradas a computador.

**FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO**

**FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O  
EVALUACIÓN**

|                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
|                               |                                   |
| <b>NOMBRE DEL EDUCADOR(A)</b> | <b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b>      |
|                               |                                   |
| <b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>   | <b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b> |
|                               |                                   |