

	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:	P201, P202, P203, P204. Modelo pensar.
PERÍODO	3	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

EDUCACIÓN FÍSICA:

Identifico y explico las habilidades motrices básicas, como correr, saltar y lanzar, comprendiendo su importancia en mi desarrollo físico y en actividades deportivas.

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

Diseño actividades o juegos que integren habilidades motrices básicas, 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:

Utilizo técnicas de dibujo que amplíen tu lenguaje artístico.

Comprendo y aplico elementos formales en la lectura e interpretación de la mancha en obras sencillas.

Demuestro la apropiación del lenguaje técnico relacionado con las maneras de trabajar en producciones de orden bidimensional a través de los ejercicios.

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 a mano el siguiente texto y desarrolla la tarea propuesta.

¿SI NO HABLO JAPONÉS, CÓMO ENTIENDO?



Vamos a buscar respuestas sobre la forma particular en que usamos nuestra corporeidad —es decir, nuestro cuerpo como medio de expresión— para darnos a entender, explicar o interpretar lo que ocurre a nuestro alrededor, sin necesidad de utilizar la voz o la palabra escrita. A través de expresiones faciales, posturas, movimientos, gestos, juegos y prácticas deportivas, somos capaces de comunicar emociones, intenciones y necesidades de manera universal.

Esta capacidad es una forma poderosa de lenguaje no verbal que compartimos como seres humanos. Comprenderla nos permitirá reconocer que, aunque existen cientos de idiomas en el mundo que muchas veces nos separan por barreras lingüísticas y culturales, el lenguaje del cuerpo trasciende esas fronteras.

Por ejemplo, no hace falta hablar japonés para entender que alguien tiene hambre si se frota el estómago o que necesita ayuda si se encoge con dolor. Un gesto amable, como una sonrisa o una señal para ceder el paso, también puede ser comprendido en cualquier lugar del mundo. Al explorar estas formas de comunicación, nos daremos cuenta de que nuestro cuerpo no solo nos permite movernos o realizar actividades físicas, sino también construir puentes de entendimiento entre personas que, aparentemente, no comparten un mismo idioma.

Comunicación sin palabras.

Es posible que a lo largo de tu vida te hayas encontrado con un extranjero o hayas sabido de alguien que al encontrárselo haya intentado ayudarlo a orientarse en la ciudad.

Imaginando la situación de la pregunta problema, responde los siguientes interrogantes:

- ¿Qué harías para intentar comprender a un extranjero si no entendieras ninguna de sus palabras?
- ¿Qué estrategia usarías para hacerle entender que tienes hambre?
- ¿Crees que es posible comunicar a través del cuerpo? ¿Qué mensajes se pueden comunicar?
- ¿Qué significan para ti las emociones y los sentimientos? ¿Son distintos?

Completa las frases relacionadas con el texto anterior.

A continuación encontrarás una serie de frases incompletas basadas en el texto. 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 corporeidad, entendida como el uso del _____ para _____, permite transmitir _____ e intenciones sin recurrir al lenguaje verbal, lo cual es especialmente útil cuando _____ o cuando existen _____.
2. A pesar de la diversidad de idiomas en el mundo, el lenguaje corporal funciona como un _____ universal que _____, facilitando así la _____ entre personas de distintas _____.
3. El análisis de gestos, posturas y _____ revela que el cuerpo _____ no solo cumple funciones motrices, sino que también actúa como un medio de _____, capaz de _____ sin palabras.
4. En contextos interculturales, como un encuentro entre personas que no comparten la misma lengua, las _____ no verbales permiten interpretar señales como _____, _____ o _____, demostrando la eficacia comunicativa del cuerpo.
5. La comprensión de la corporeidad como forma de _____ no verbal abre la posibilidad de reflexionar sobre cómo el cuerpo se convierte en una _____ para construir _____, especialmente cuando el lenguaje oral resulta _____.

ACTIVIDAD #2: Escribe a mano el siguiente texto y desarrolla la tarea propuesta.

EXPRESIÓN CORPORAL.

Cuando se habla de expresión corporal se hace referencia a que las personas tienen dos grandes formas de comunicarse: la expresión del rostro y de las diferentes partes del cuerpo, y por las secuencias de movimiento. Esto es efectivo, nos comunicamos con nuestro cuerpo y los mensajes que podemos transmitir incluso llegan a ser más claros que los que se expresan con palabras.

Los estudios de los antropólogos y los arqueólogos sobre dibujos, registros en piedras y en la memoria oral, demuestran que, desde los principios de la historia humana, han existido diferentes expresiones que comunican emociones y sentimientos.

Unas se han conservado, otras se han perdido, y otras se han transformado a lo largo del tiempo de acuerdo con las convenciones de las diferentes culturas. Podemos observar, en las danzas, los cantos y las expresiones teatrales dramáticas, mensajes y noticias de lo que pasa en una cultura y de sus maneras de ver e interpretar el mundo.



En la modernidad y la vida actual es muy común ver subgrupos culturales que tienen formas particulares de representar sus identidades y simbolizar nuevas expresiones que transmiten diversos mensajes, los cuales están relacionados con la forma de pensar y ver el mundo.

La etapa de la juventud es muy importante para la vida de cualquier persona, pues en esta se forja la identidad y cambian algunos rasgos de la personalidad.

Si una persona se integra a un grupo o subcultura juvenil, irá adquiriendo modos de expresión verbal y corporal parecidos a los de sus compañeros. Es posible observar que quienes participan de un grupo replican sus expresiones y las determinan como un código de aceptación entre ellos; por ejemplo, la forma de vestir, saludar, contar una historia, despedirse, etc.

En la actualidad, especialmente en entornos urbanos y juveniles, la expresión corporal sigue siendo una herramienta fundamental para comunicar identidad, pertenencia y emociones. Los jóvenes, en particular, adoptan gestos, estilos de movimiento, formas de vestir y códigos corporales propios de los grupos a los que pertenecen o con los que se sienten identificados. Estos comportamientos no solo les permiten expresar cómo se sienten o qué piensan, sino también **construir su identidad** frente al mundo. Reconocer y valorar estas expresiones ayuda a entender mejor la diversidad cultural y el papel que el cuerpo juega como un lenguaje poderoso en nuestra vida cotidiana.

Actividad: “El rostro también habla”

En tu cuaderno, escribe las siguientes 10 palabras que representan emociones o estados de ánimo, y junto a cada una dibuja un rostro que exprese claramente esa emoción. . Puedes hacer los dibujos en recuadros o círculos (tipo emoticones o caricaturas simples), pero deben reflejar bien los gestos del rostro: cejas, ojos, boca, frente, etc.

Palabras para representar con expresiones del rostro:

1. Alegría.
2. Tristeza.
3. Miedo.
4. Enojo.
5. Sorpresa.

6. Vergüenza.
7. Desprecio.
8. Duda.
9. Orgullo.
10. Amor.

ACTIVIDAD #3: Escribe a mano el siguiente texto y desarrolla la tarea propuesta.

LA CORPOREIDAD.

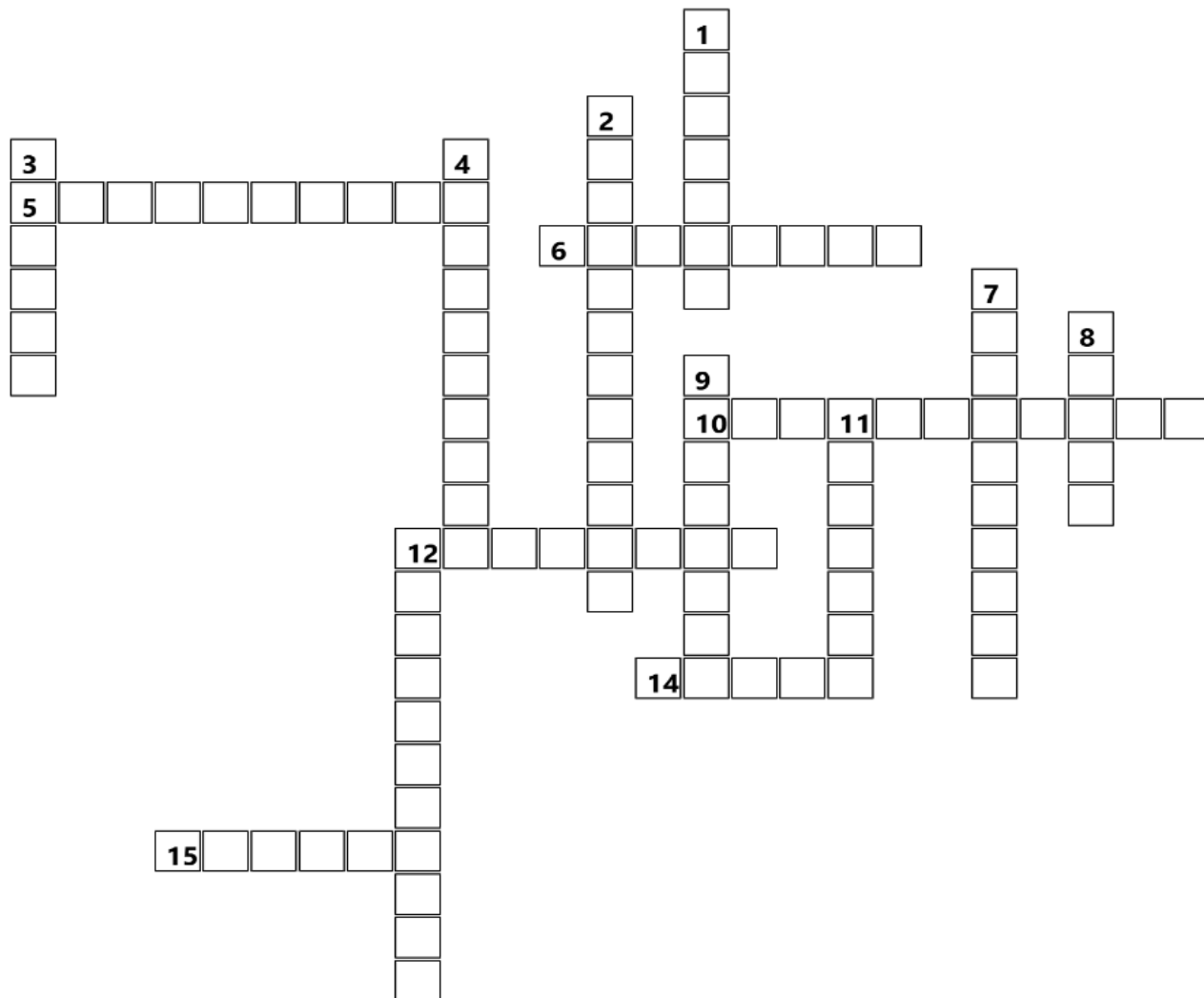
La corporeidad es la condición del ser humano como una unidad de cuerpo y alma, manifestada en sus acciones llenas de sentido. Es una integración constante de factores psíquicos, físicos, espirituales, motrices, afectivos, sociales e intelectuales, que hacen a cada persona única y original.

Existen tantas corporeidades como personas, por eso, reconocer y respetar las distintas formas de ser y estar en el mundo permite construir una sociedad más equitativa e incluyente.

De acuerdo con lo anterior, dibuja y completa el siguiente esquema sobre tu corporeidad:



ACTIVIDAD #4: Dibuja la cuadrícula. Coloca las palabras seleccionadas cruzándolas entre sí, horizontal y verticalmente, según las pistas que encontraras en la parte inferior del crucigrama.



Horizontales

5. Capacidad de mantener el cuerpo estable en diferentes posiciones.
6. Comunicar sentimientos o ideas a través del cuerpo.
10. Dar significado a una acción o movimiento a través del cuerpo.
12. Interacción física entre personas a través del cuerpo.
14. Movimiento rítmico del cuerpo al compás de la música.
15. Arte de representar acciones o emociones sin palabras.

Verticales

1. Posición en la que se mantiene el cuerpo.
2. Capacidad del cuerpo para adaptarse a diferentes posiciones.
3. Movimientos de las manos o el rostro que expresan emociones.
4. Cambio de posición o lugar del cuerpo.
7. Crear movimientos espontáneamente sin preparación previa.
8. Patrón regular de movimiento o sonido en la expresión corporal.
9. Equilibrio en la forma y disposición de las partes del cuerpo.
11. Fuerza y vitalidad que se transmite a través del movimiento.
12. Secuencia de movimientos y pasos en una danza.

ACTIVIDAD #5: Lee el siguiente texto y realiza la actividad.

¡Conociendo el lenguaje de señas!

Existen diferentes manifestaciones que nos ayudan a pensar y a entender cómo es posible hacer uso de nuestra corporeidad para hacernos entender. Quizás uno de los casos más notables y evidentes es el lenguaje de señas que utilizan las personas en situación de discapacidad auditiva. Veamos algunas de ellas:



Hola



Adiós



Sí



No



Gracias



De nada



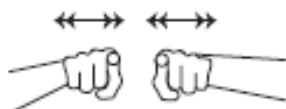
Por favor



Lo siento



Familia



Hermano



Hijo



Tío



Abuelo



Mamá



Papá

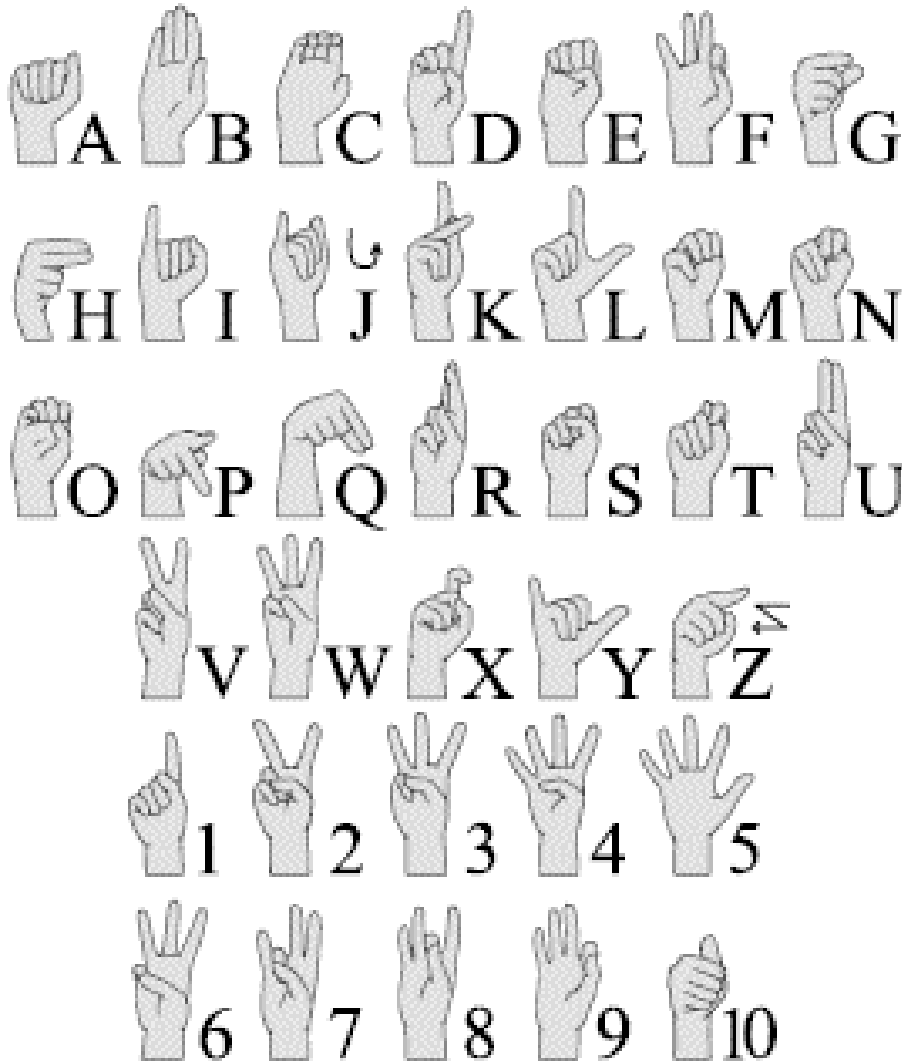


Primo

Recuerda siempre manejarlas con respeto frente a la persona con quien te comunicas, y utilizar la mímica y la expresión corporal para complementar el sentido de la comunicación cuando lo necesites.

Actividad: "Mi nombre y mis palabras en señas"

Objetivo: Identificar y representar en señas letras y palabras relacionadas con su entorno personal.



1. **Escribe tu nombre completo.** Debajo de cada letra, dibuja la seña correspondiente del alfabeto manual (usa la imagen como guía).
2. **Responde por escrito las siguientes preguntas personales:** Escribe la respuesta con letras normales primero, y luego dibuja las señas letra por letra de tu respuesta.

Preguntas:

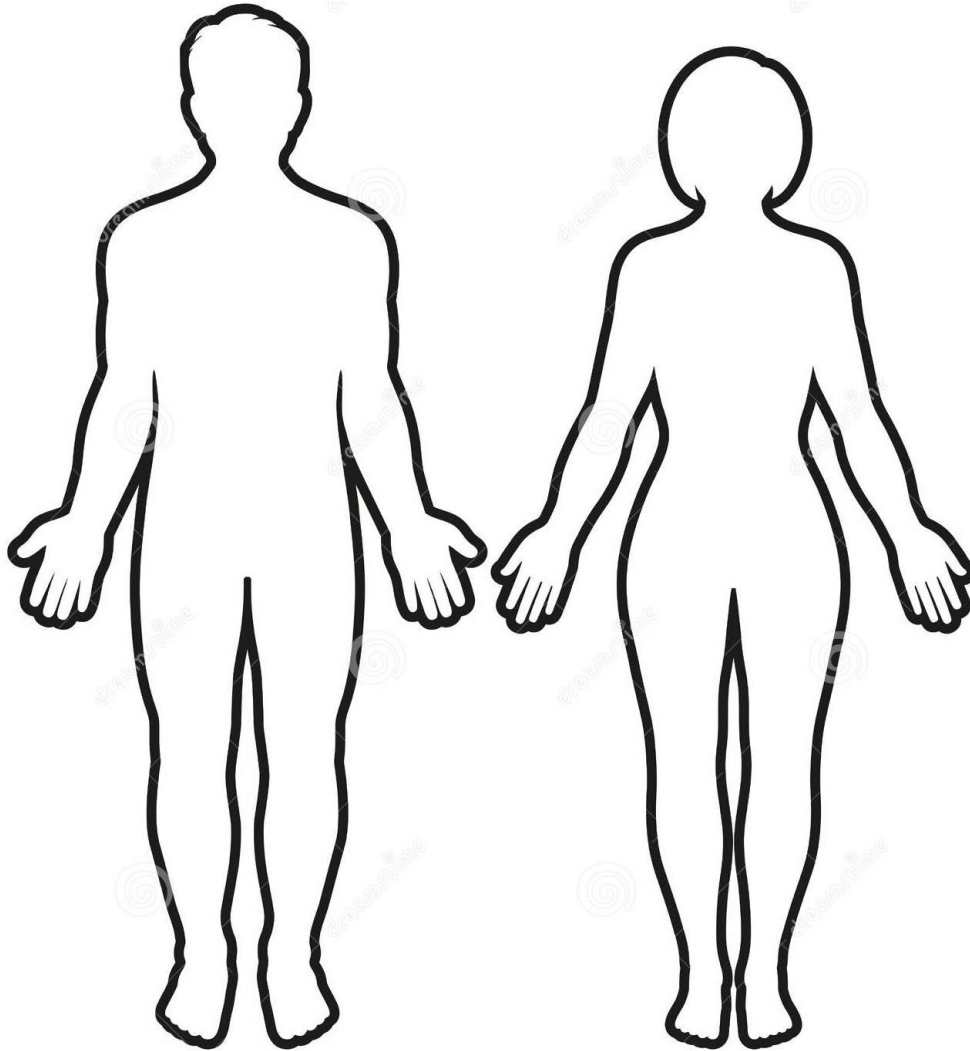
- a) ¿Cuál es tu comida favorita?
- b) ¿Cuál es tu color favorito?
- c) ¿Cuál es tu deporte favorito?
- d) ¿Cuál es el género musical que más te gusta?
- e) ¿Cuál es la palabra que más usas durante el día?

ACTIVIDAD #6: Lee el siguiente texto y realiza la actividad.

LA “SILUETA DE LAS EMOCIONES”

En tu cuaderno, dibuja una silueta de cuerpo humano completa. Utilizando distintos colores, marca en qué partes de tu cuerpo sientes cada emoción. En cada zona que selecciones, escribe el nombre de la emoción correspondiente y responde la pregunta orientadora relacionada.

Este ejercicio te ayudará a observar y comprender cómo se manifiestan tus emociones a nivel físico, fomentando la autorreflexión, la conciencia corporal y el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que cada emoción tiene señales y sensaciones propias en el cuerpo.



LISTA DE EMOCIONES.

- **Alegría** ¿En qué momentos del día sientes más alegría?
- **Tristeza** ¿Qué situaciones suelen hacerte sentir tristeza?
- **Miedo** ¿Qué señales te da tu cuerpo cuando sientes miedo?
- **Ira / enojo** ¿Qué pensamientos suelen acompañar tu enojo?
- **Calma / tranquilidad** ¿Qué actividades te ayudan a sentirte en paz?
- **Ansiedad / nerviosismo** ¿En qué partes de tu cuerpo notas primero los nervios?
- **Sorpresa** ¿Recuerdas una ocasión en la que algo te sorprendió mucho? ¿Cómo reaccionó tu cuerpo?
- **Vergüenza** ¿Qué cambios notas en tu cuerpo cuando te avergüenzas?

- **Orgullo** ¿Qué logros recientes te han hecho sentir orgulloso(a)?
- **Frustración** ¿Qué haces normalmente cuando algo no sale como esperabas?
- **Esperanza** ¿Qué cosas te motivan a seguir adelante?
- **Gratitud** ¿Por qué o por quién te sientes agradecido(a) hoy?
- **Culpa** ¿Qué pensamientos tienes cuando te sientes culpable?
- **Confusión** ¿Cómo te das cuenta de que no entiendes algo?
- **Empatía** ¿Cuándo fue la última vez que entendiste cómo se sentía otra persona?
- **Soledad** ¿Qué sueles hacer cuando te sientes solo(a)?
- **Aburrimiento** ¿En qué momentos notas que el tiempo pasa muy lento?
- **Curiosidad** ¿Qué tema o actividad te genera más ganas de investigar o aprender?
- **Envidia** ¿Qué piensas cuando ves que alguien tiene algo que tú no?
- **Amor / cariño** ¿Qué gestos o acciones te hacen sentir amado(a)?

ASIGNATURA: ARTÍSTICA.

ACTIVIDADES QUE EL ESTUDIANTE DEBE REALIZAR:

1. Consultar:

- El renacimiento y el barroco.
- Goya y la pintura del Neoclásico.
- El romanticismo Neoclásico.
- El realismo (Courber y Millet)

Nota: Las consultas deben presentarse en hojas de block tamaño carta pasado a mano, mínimo 10 paginas por cada punto (son cuatro trabajos, es decir, 10 hojas por cada punto) y, con las normas de presentación (portada, tabla de contenido, introducción, conclusiones, bibliografía).

2. Realizar un diccionario ilustrado (dibujos a mano alzada y coloreados) con el tema del impresionismo.

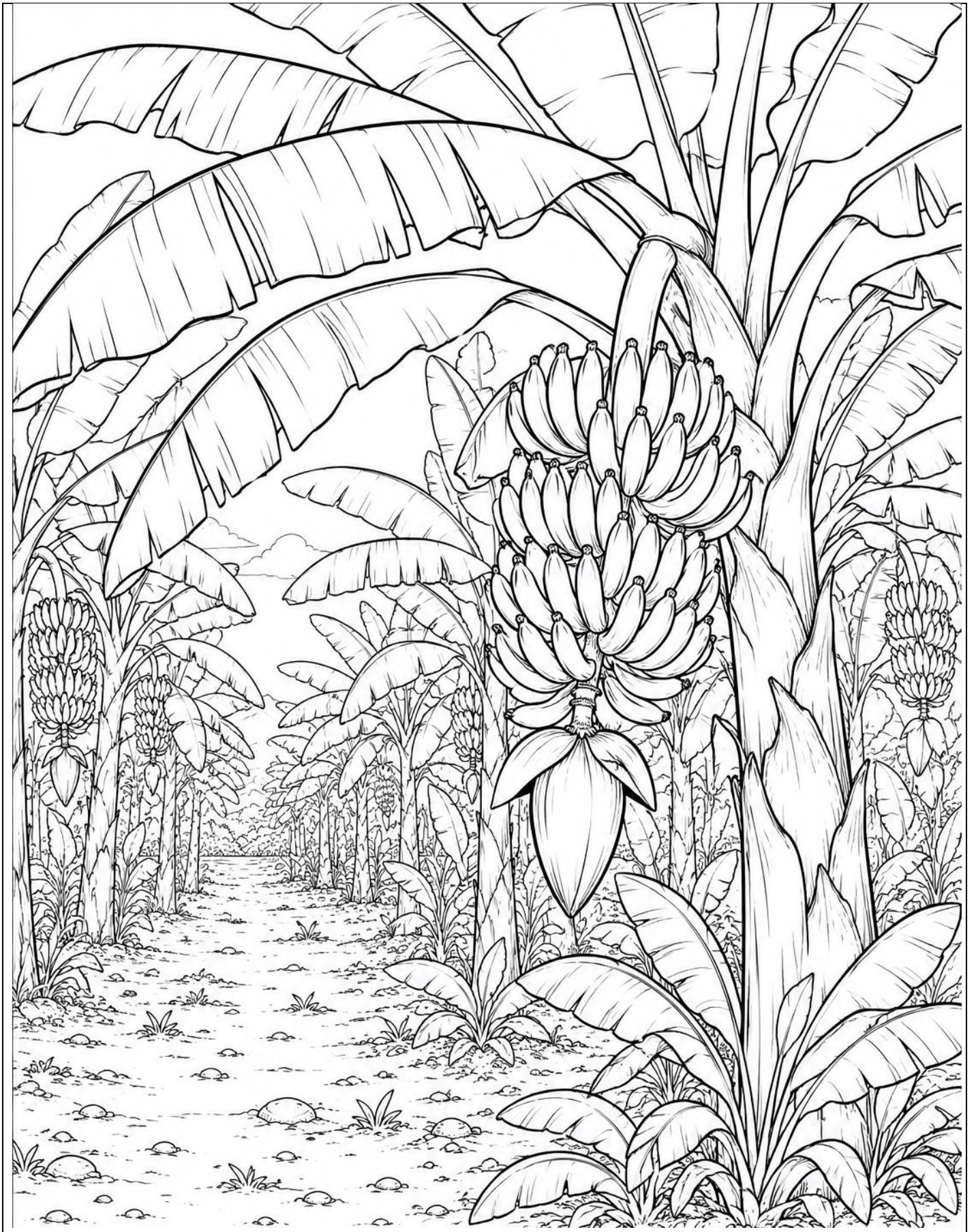
Nota: El diccionario debe de mínimo 50 términos y ser tipo libro, tamaño media hoja de block y empastado creativamente.

ASIGNATURA: LÚDICA.

ACTIVIDAD #1: Imprime y colorea las siguientes imágenes.



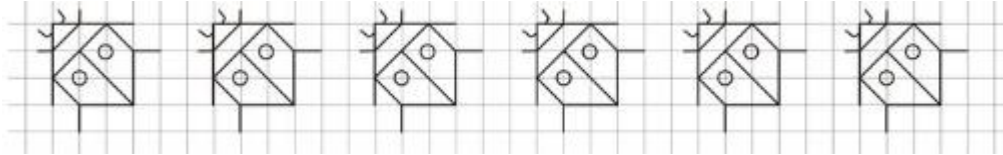




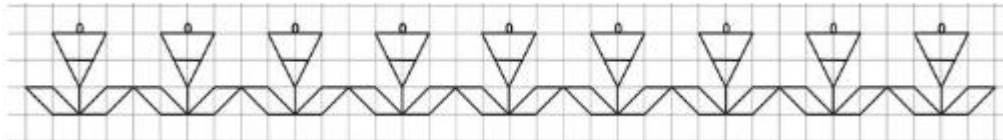


ACTIVIDAD #2: Dibuja el patrón de la imagen cada uno en una hoja de block cuadriculada, siguiendo el mismo orden y tamaño según la cantidad de cuadros asignados como se muestra en la imagen. Recuerda que debe ser a mano, completando toda la página y se debe entregar coloreado.

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:

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.iesjorgejuan.es/sites/default/files/dp8/departamentos/geografiaehistoria/materiales/historiadelarte/EL-SURREALISMO.pdf>

Ecoembes. (2025). Reduce, Reutiliza, Recicla. <https://reducereutilizarecicla.org/EcoembesReduceReutilizaYRecicla+3>

METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN.

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

Lúdica: 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