

	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 Ed. Física, Artística y Lúdica	GRADO:	301, 302 Modelo pensar.
PERÍODO	3	AÑO:	2026
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

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.

Me familiarizo y aprecio las observaciones y comentarios de mis compañeros y del docente, con respecto de aspectos técnicos o conceptuales de mi trabajo.

Analizo, comprendo y aprecio el quehacer y hecho artístico en distintos contextos de la historia.

Aplico con coherencia elementos de carácter conceptual y formal de las artes, planificando mi proceso creativo a partir de las vivencias y conocimientos adquiridos en el contexto del aula.

Artística:

Expreso y expongo emociones y sensaciones empleando el lenguaje artístico.

Diferencio y aplico códigos pertinentes a las artes plásticas con relación a periodos históricos y contextos culturales.

Contribuyo desde las producciones artísticas al diálogo y el crecimiento de las manifestaciones culturales de entornos cercanos como el museo escolar

ACTIVIDADES A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

ACTIVIDAD: En hojas de block realiza a mano las siguientes **infografías**, tal cual como se muestra en la **imagen** teniendo en cuenta, la distribución, las imágenes, colores y elementos que ahí se muestran, pintar y decorar.





HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

PARA CRECER BIEN, VIVIR MEJOR

Adoptar hábitos saludables desde la infancia mejora la calidad de vida hoy y previene enfermedades en el futuro.



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?



Fortalecen el sistema inmunológico y previenen enfermedades.



Mejoran el desarrollo físico, mental y emocional.



Aportan energía, bienestar y mejor estado de ánimo.



Favorecen un peso saludable y reducen el riesgo de enfermedades crónicas.

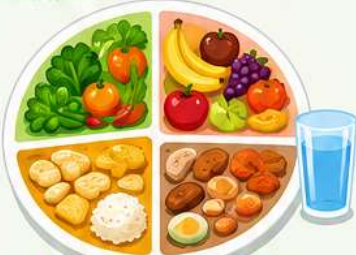


Promueven la convivencia, la autoestima y el desarrollo social.

1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación balanceada es la base de una vida sana.

- Consumir frutas y verduras todos los días.
- Preferir alimentos naturales y frescos.
- Incluir cereales integrales, leguminosas, proteínas saludables y lácteos.
- Limitar el consumo de azúcares, grasas y alimentos ultraprocesados.
- Comer en horarios regulares y en porciones adecuadas.



Comer bien es darle a tu cuerpo la energía que necesita para aprender, jugar y crecer.

2. HIDRATACIÓN

El agua es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo.

- Beber agua durante todo el día.
- Llevar siempre un tomato o botella reutilizable.
- Evitar bebidas azucaradas y con cafeína.
- La hidratación mejora la concentración, la energía y el rendimiento físico.



¡El agua es vida, hidrátate siempre!

3. EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

El movimiento fortalece el cuerpo y la mente.

- Realizar al menos 60 minutos de actividad física al día.
- Puede ser bailar, caminar, correr, montar bicicleta, jugar o practicar deportes.
- Mejora la salud cardiovascular, fortalece músculos y huesos.
- Ayuda a mantener un peso saludable y mejora el sueño y el estado de ánimo.



Un cuerpo en movimiento es un cuerpo feliz, fuerte y lleno de energía.

4. SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Cuidar nuestras emociones es tan importante como cuidar nuestro cuerpo.

- Expresar lo que sentimos y hablar de nuestras emociones.
- Practicar la gratitud, la empatía y el respeto.
- Dormir bien y descansar lo suficiente.
- Pedir ayuda cuando la necesitamos.
- Técnicas como la respiración, la meditación o el juego relajan y reducen el estrés.



Una mente sana nos ayuda a tomar mejores decisiones, relacionarnos mejor y disfrutar la vida.

5. MANEJO RESPONSABLE DE LAS TIC

La tecnología puede ser una gran aliada si la usamos con equilibrio y responsabilidad.

- Usar las TIC para aprender, investigar, crear y comunicarnos de forma positiva.
- Establecer límites de tiempo frente a pantallas.
- Preferir contenido educativo y adecuado para nuestra edad.



- Proteger nuestra información personal y respetar a los demás en internet.
- Hacer pausas activas: levantarse, estirarse y caminar.
- La tecnología debe complementar nuestra vida, no reemplazarla.



Usa la tecnología para conectarte, aprender y crear, pero sin olvidar lo más importante: vivir el presente y cuidar tu bienestar.

RECUERDA

Pequeñas acciones diarias generan grandes cambios.

¡Tú decides hoy el estilo de vida que quieres para tu futuro!



¿CÓMO PUEDES EMPEZAR HOY?

- ✓ Come más frutas y verduras.
- ✓ Bebe agua durante el día.
- ✓ Muévete al menos 60 minutos.
- ✓ Cuida tus emociones y duerme bien.
- ✓ Usa la tecnología con equilibrio y propósito.

EN FAMILIA Y EN LA ESCUELA

El apoyo de la familia y la escuela es clave para formar hábitos saludables. ¡Juntos podemos crear entornos que promuevan el bienestar físico, mental y emocional!





HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



Pequeñas decisiones hoy, grandes beneficios siempre



Los hábitos de vida saludable son el conjunto de prácticas y comportamientos que incorporamos en nuestra vida diaria para cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras relaciones con los demás, promoviendo el bienestar integral y el desarrollo humano.



¿QUÉ INCLUYEN?

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Consumir alimentos variados y nutritivos que aporten energía y fortalezcan el organismo.

HIDRATACIÓN



Beber agua suficiente durante el día para mantener el cuerpo funcionando bien.

ACTIVIDAD FÍSICA



Mover el cuerpo a diario mejora la salud física, fortalece músculos y huesos, y reduce el estrés.

DESCANSO Y SUEÑO



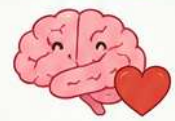
Dormir lo suficiente permite recuperar energías, mejorar el ánimo y la concentración.

CUIDADO PERSONAL E HIGIENE



Mantener hábitos de higiene y cuidado del cuerpo previene enfermedades y mejora la autoestima.

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



Reconocer y gestionar emociones, practicar la autorregulación y cultivar relaciones positivas favorece el bienestar integral.

IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO HUMANO

Los hábitos saludables son fundamentales en todas las etapas de la vida porque permiten:



Mejorar la salud física: previenen enfermedades crónicas y fortalecen el sistema inmunológico.



Desarrollar capacidades cognitivas: una buena nutrición, el descanso y la actividad física favorecen la atención, la memoria y el aprendizaje.



Fortalecer el bienestar emocional: una mente sana ayuda a tomar mejores decisiones y a relacionarse de forma positiva.



Fomentar relaciones saludables: la empatía, el respeto y la comunicación son clave para convivir en armonía.



Construir autonomía y responsabilidad: aprender a cuidarse permite tomar decisiones conscientes sobre el propio bienestar.

Cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente nos permite crecer, aprender, participar y desarrollar todo nuestro potencial.



HÁBITOS SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de muchos cambios. Por eso, formar buenos hábitos es clave para el presente y el futuro.



Alimentación equilibrada: aporta los nutrientes necesarios para el crecimiento, la energía y la concentración.



Hidratación adecuada: el agua mantiene el organismo en buen funcionamiento.



Actividad física regular: mejora la condición física, reduce el estrés y eleva el estado de ánimo.



Descanso suficiente: dormir bien ayuda a recuperar energía y a mantener el equilibrio físico y emocional.



Salud mental y emocional: reconocer las emociones, expresar lo que sentimos y pedir ayuda cuando la necesitamos fortalece nuestro bienestar.



Toma de decisiones responsables: aprender a decir "sí" a lo que nos hace bien y "no" a lo que puede dañarnos (como el consumo de sustancias o el uso excesivo de pantallas).

Adquirir hábitos saludables en la adolescencia fortalece la autonomía, la autoestima y la capacidad para construir un proyecto de vida saludable.



¿CÓMO PODEMOS FORTALECER ESTOS HÁBITOS?



EN FAMILIA

Dar el ejemplo, compartir comidas saludables, establecer rutinas y escuchar a los hijos.



EN LA ESCUELA

Promover ambientes saludables, actividades físicas, educación socioemocional y hábitos de higiene.



EN LA COMUNIDAD

Fomentar espacios seguros para jugar, actividad física y convivencia positiva.



USO RESPONSABLE DE LAS TICS

Utilizar la tecnología para aprender y comunicar, evitando el uso excesivo y cuidando la seguridad en internet.



EN RESUMEN

Los hábitos de vida saludable no son acciones aisladas, sino elecciones diarias que, con constancia, se convierten en parte de nuestra vida. Cuidar de nosotros mismos es el primer paso para construir un mejor presente y un futuro lleno de bienestar.



RECUERDA:

Pequeños hábitos hoy, grandes cambios mañana.



ASIGNATURA: ARTISTICA.

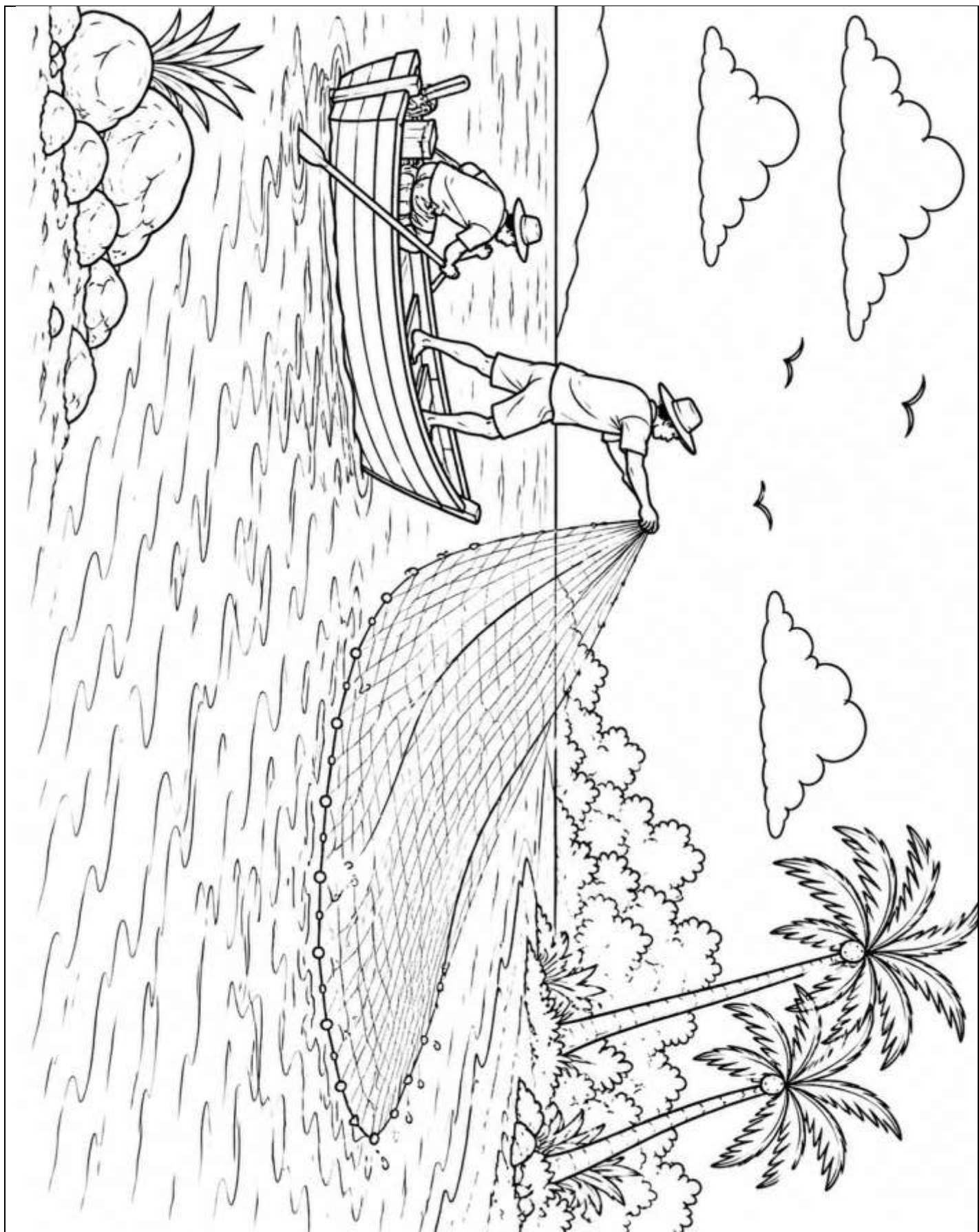
ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

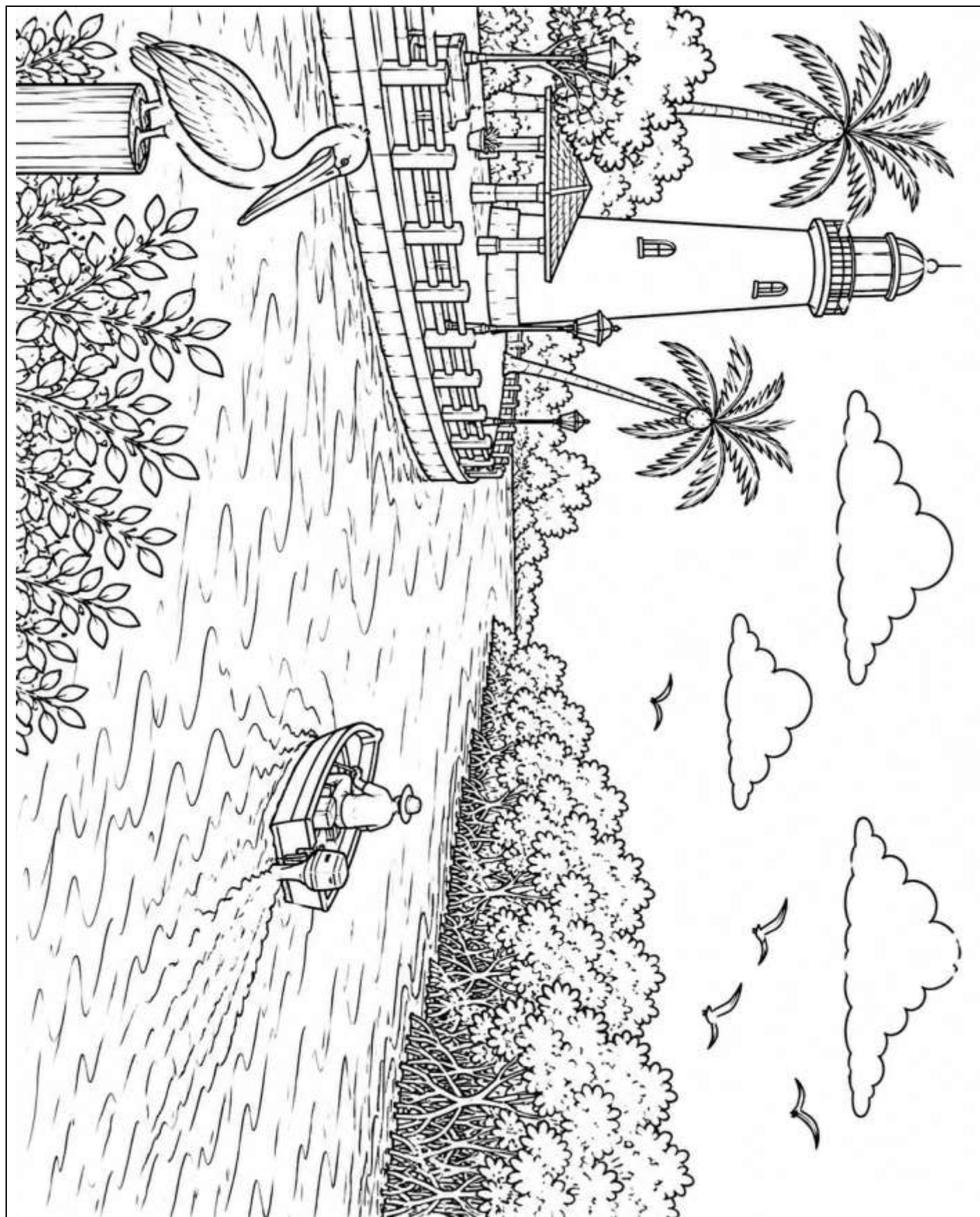
1. Realizar un diccionario (mínimo 50 términos) ilustrado con los temas de vanguardias, Fauvismo, expresionismo y surrealismo. El diccionario debe ser tipo libro tamaño media hoja de block y empastado creativamente.
2. Realizar con mínimo 30 palabras de los temas consultados una sopa de letras con formato de una hoja de papel bond.
3. Con los temas propuestos realizar un crucigrama con sus respectivas pistas con 15 palabras horizontales y 15 verticales, tamaño un pliego de papel bond.

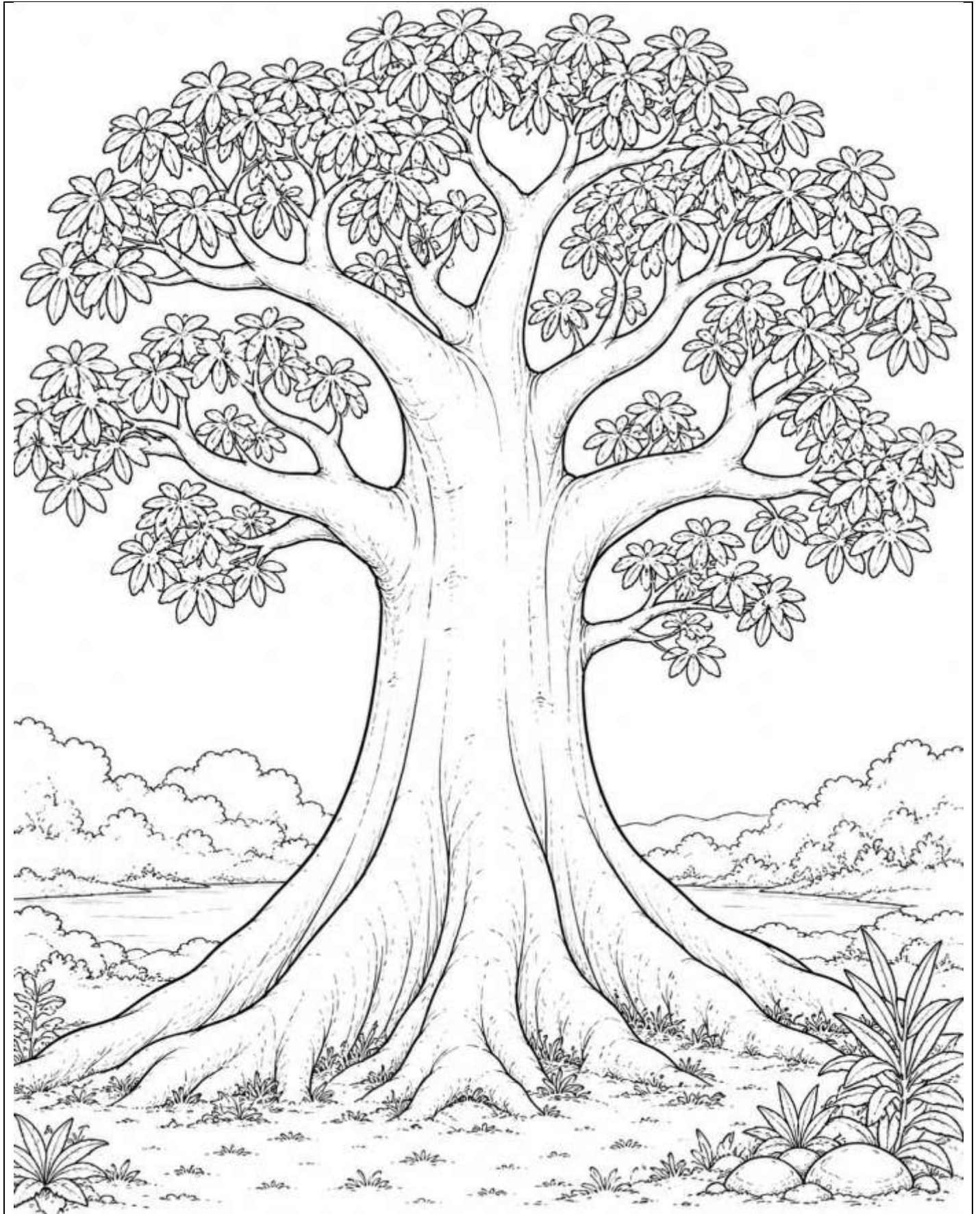
NOTA: Las tres (3) actividades deben ser escritas a mano con puño y letra del estudiante.

ASIGNATURA: LUDICA.

Calcar y colorear dibujo: La actividad consistió en el calcado de dos imágenes previamente seleccionadas, permitiendo a los estudiantes fortalecer la coordinación visomotora, la precisión y el manejo del espacio en la hoja. Después del proceso de calcado, cada participante coloreó el dibujo de manera creativa, potenciando la atención, la paciencia y el gusto por las actividades artísticas y recreativas.











METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Componente teórico: entrega de los talleres 100%

OBSERVACIONES:

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.

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
NOMBRE DEL EDUCADOR(A)	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA