



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Área/Asignatura: Educación física		Grado: 3
Periodo académico: 2	Docentes: Migdonia González Marín -Gloria Lucía Sosa Gómez	
Competencias: Competencia motriz competencia expresiva corporal competencia axiológica corporal Componentes, Kinestésico corporal, Comunicativo y lúdico, Integralizador.		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de mejoramiento académico:		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Informar de manera oportuna a estudiantes y acudientes sobre la presentación y metodología para el desarrollo de los Planes de Mejoramiento y Profundización Académica, motivando la participación de todos para el mejoramiento continuo.		1. Julio 13 a agosto7
2. Presentación de las actividades Confrontación individual Explicación Aclaración de dudas Nota: Las actividades deberán resolverse al reverso de la copia del plan de mejoramiento o en hojas de block. Archivarlas de manera ordenada en la carpeta.		2. Julio 20 a agosto 7
3.Sustentación oral y/o escrita		3. Del 10 al 21 de agosto
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de profundización académica:		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Informar de manera oportuna a estudiantes y acudientes sobre la presentación y metodología para el desarrollo de los Planes de Mejoramiento y Profundización Académica, motivando la participación de todos para el mejoramiento continuo.		1. Julio 13 a agosto7
2. Presentación de las actividades Confrontación individual Explicación Aclaración de dudas Nota: Las actividades deberán resolverse al reverso de la copia del plan de mejoramiento o en hojas de block. Archivarlas de manera ordenada en la carpeta.		2. Julio 20 a agosto 7
3.Sustentación oral y/o escrita		3. Del 10 al 21 de agosto



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO

1. Leo y comprendo

¡Cuidar mi cuerpo es importante!

Ana y Juan saben que para crecer sanos necesitan comer frutas, verduras, tomar agua y realizar actividad física todos los días. En la escuela participan en juegos, carreras y actividades con sus compañeros. También escuchan música y siguen diferentes ritmos con movimientos de su cuerpo. Gracias a estos hábitos se sienten felices, fuertes y con mucha energía.

2. Responde

a. ¿Qué alimentos ayudan a crecer sanos?

b. ¿Por qué es importante realizar actividad física?

c. ¿Cómo se sienten Ana y Juan gracias a sus hábitos saludables?

3. Selección múltiple

Marca con una X la respuesta correcta.

a. Un hábito saludable es:

☐ Comer dulces todo el día.

☐ Dormir muy poco.

☐ Tomar agua y alimentarse bien.

☐ Ver televisión todo el día.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

b. Cuando realizamos actividad física:

- ☐ Nos movemos y fortalecemos el cuerpo.
 - ☐ Nos enfermamos.
 - ☐ Dejamos de aprender.
 - ☐ Nos cansamos para siempre.
-

c. Un desplazamiento es:

- ☐ Estar sentado.
 - ☐ Moverse de un lugar a otro.
 - ☐ Dormir.
 - ☐ Dibujar.
-

4. Un ritmo rápido se parece a:

- ☐ Caminar muy despacio.
 - ☐ Quedarse quieto.
 - ☐ Correr.
 - ☐ Dormir.
-

5. Dibujo

Dibuja:

- ☒ Un alimento saludable.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

- ✓ Una actividad física que practiques.
- ✓ Un momento compartiendo con tus compañeros.

6. Actividad práctica

Con ayuda de un familiar realiza:

1. Camina en línea recta durante 1 minuto.
2. Camina de puntas durante 30 segundos.
3. Corre suavemente durante 1 minuto.
4. Sigue el siguiente ritmo:
 - Lento: caminar.
 - Intermedio: trotar.
 - Rápido: correr suavemente.

Evidencia

Dibuja la actividad que más te gustó realizar.

7. Reflexiono

Escribe tres hábitos saludables que te comprometes a practicar:

- a. _____
- b. _____
- c. _____



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

ACTIVIDADES DE PROFUNDIZACIÓN

1. Lectura

Mi cuerpo necesita movimiento

Nuestro cuerpo funciona mejor cuando tenemos hábitos saludables. Alimentarnos bien, dormir las horas necesarias, tomar suficiente agua y realizar actividad física nos ayudan a crecer fuertes y felices.

Las actividades motrices como correr, saltar, caminar, desplazarse en diferentes direcciones y participar en juegos fortalecen nuestros músculos y mejoran la convivencia porque aprendemos a respetar normas y compañeros.

La música también nos ayuda a movernos siguiendo ritmos lentos, rápidos e intermedios, desarrollando coordinación y atención.

2. Comprensión lectora

a. ¿Qué beneficios tiene una alimentación saludable?

b. ¿Cómo ayudan los juegos a la convivencia?

c. ¿Qué tipos de ritmos menciona la lectura?

3. Selección múltiple

a. ¿Cuál de estos alimentos es más saludable?

☐ Papas fritas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

☐ Gaseosa.

☐ Fruta.

☐ Dulces.

b. Un desplazamiento dirigido consiste en:

☐ Moverse siguiendo instrucciones.

☐ Dormir.

☐ Comer.

☐ Dibujar.

c. El ritmo intermedio es:

☐ Ni muy lento ni muy rápido.

☐ Muy rápido.

☐ Muy lento.

☐ Ninguno.

4. En un juego de atención debemos:

☐ Ignorar las instrucciones.

☐ Escuchar y reaccionar correctamente.

☐ Hablar todo el tiempo.

☐ Salir corriendo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

5. Actividad de dibujo

Realiza un afiche titulado:

"Así cuida mi cuerpo"

Debe incluir:

✓ Alimentación saludable.

✓ Actividad física.

✓ Consumo de agua.

✓ Descanso adecuado.

6. Actividad práctica

Realiza el siguiente circuito y pide a un adulto que observe:

Actividad	Tiempo
Caminar adelante	1 minuto
Caminar hacia atrás	30 segundos
Saltar con ambos pies	20 veces
Trotar	1 minuto
Seguir un ritmo con palmadas	1 minuto

Registro

¿Qué actividad fue más fácil?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

¿Qué actividad fue más difícil?

7. Juego de atención

Pide a un familiar que diga las siguientes instrucciones:

- Aplauda una vez.
- Toca tu cabeza.
- Salta dos veces.
- Da tres pasos adelante.
- Gira una vez.

Reflexión

¿Por qué es importante prestar atención durante los juegos?

8. Compromiso final

Completa:

"Voy a mejorar mis hábitos saludables porque _____."