

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> PLANES DE MEJORAMIENTO		<b>Versión 01</b>	<b>Página</b> 1 de 1

<b>ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO</b>	<b>NÚCLEO RECREATIVO</b>	<b>LUDICO</b>	<b>CLEI</b>	2
<b>PERÍODO</b>	1	<b>AÑO:</b>	2025	
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>				

**LOGROS /COMPETENCIAS:**

- identifica el trazo de líneas planas y el manejo de regla importante para mejorar la escritura y el dibujo.
- comprende e interpreta la teoría de la educación física junto con ejercicios de calentamiento dentro de un circuito como aprendizaje para su conocimiento y mejor su estilo de vida saludable.
- Practica actividades físicas para mejorar su estado físico y buenos hábitos

**TEMA MANEJO DE REGLA Y LINEAS.**

¿QUE ES UNA REGLA? Es un instrumento de medida que permite realizar trazos precisos académicamente se utiliza en matemáticas para hacer figuras exactas y en el dibujo técnico permite de igual forma una buena medida y estéticamente los dibujos son más geométricos.

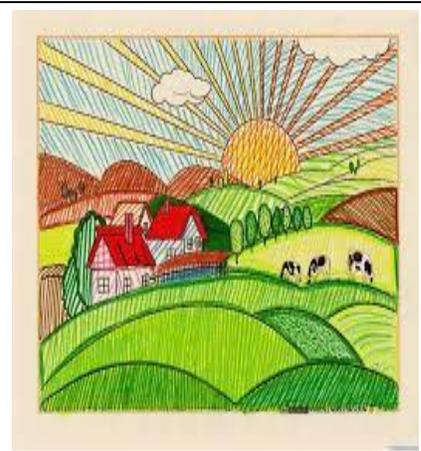
**Actividad:**

Analizando los conceptos dados y observando los ejemplos que se muestran anteriormente.

Realiza en hojas de bloc las siguientes planas utilizando la regla y colores si así lo deseas.

- + Realiza una plana de líneas horizontales de 1 centímetro de distancia una de la otra.
- + Realiza una plana de líneas verticales de 1 centímetro de distancia una de la otra.
- +Realiza una plana de líneas diagonales de 1 centímetro de distancia una de la otra.
- + Realiza un dibujo libre utilizando las diferentes clases de líneas.

Toma como referencia las siguientes imágenes



## EDUCACION FISICA

La educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano. eligiendo siempre en positivo.

Actividad:

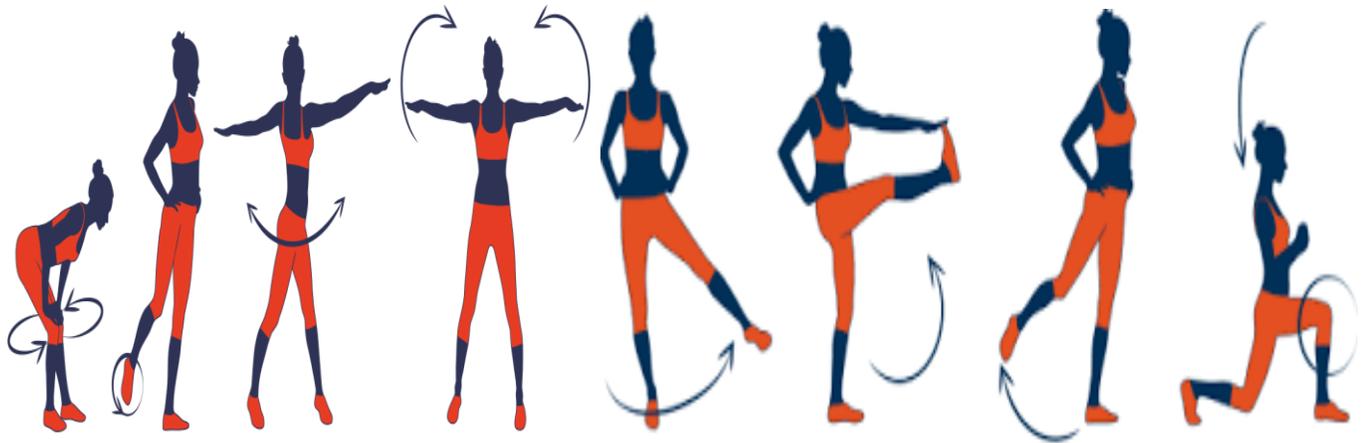
Contesta con honestidad el siguiente cuestionario donde podrás identificar personalmente como estas a nivel físico social.

1. Nombre:
2. Edad:
3. Estatura:
4. Peso:
5. Sexo:
6. Tipo de sangre:
7. Consume sustancias psicoactivas, sí o no:
8. Enfermedades familiares:
9. Enfermedades que sufre:
10. Medicamentos que consume, cuales:
11. Que deporte o actividad física realiza y con qué frecuencia:
12. Numero de vasos de agua que consume al día:
13. Escribe 5 hábitos negativos que tengas:
14. Escribe 5 hábitos positivos que tengas:
15. Escribe 5 hábitos que quisieras tener para mejorar tu salud física y mental:

**TEMA CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO** El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un considerable esfuerzo, para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo.

**Actividad Práctica**

1. Escribe en el cuaderno el concepto de calentamiento.
2. Dibuja y colorea la siguiente secuencia de ejercicios de estiramiento y calentamiento.



**METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

Se dará al estudiante una asesoría sobre la ejecución del plan de mejoramiento, resolviendo dudas pertinentes al mismo.

Se hará socialización y sustentación de las actividades realizadas.

**OBSERVACIONES:**

Es importante realizar el trabajo de forma personal, consiente de la responsabilidad y compromiso.

Si en el momento de la elaboración se presentan inquietudes, puedes acudir a la docente, de forma presencial o por correo. [liliavides@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:liliavides@iehectorabadgomez.edu.co)

Se debe realizar en hojas de block, letra clara, a mano y sin tachones.

<b>FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN</b>
<b>NOMBRE DEL EDUCADOR(A)</b> Lilia Vides Álvarez	<b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b> Lilia Vides Álvarez
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b>

