

	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:	201, 202, 203, 204 Modelo pensar.
PERÍODO	1	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

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.

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

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

Basado en el documento: *Capacidades físicas básicas. Evolución y factores y desarrollo*, que está en el siguiente link: <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

Realizar la lectura del documento y completar los campos del siguiente cuadro:

¿CÓMO SE DEFINEN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?

CAPACIDAD DE LA FUERZA.

¿Cómo se define?

¿Cómo se clasifica?

¿Cuál es su evolución?

CAPACIDAD DE LA RESISTENCIA.

¿Cómo se define?

¿Cómo se clasifica?

¿Cuál es su evolución?

CAPACIDAD DE LA VELOCIDAD.

¿Cómo se define?

¿Cómo se clasifica?

¿Cuál es su evolución?

CAPACIDAD DE LA FLEXIBILIDAD:

¿Cómo se define?

¿Cómo se clasifica?

¿Cuál es su evolución?

¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?	¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?	¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?	¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?
Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la fuerza:	Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la resistencia:	Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la velocidad:	Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la flexibilidad:

Escribe 5 conclusión sobre el documento:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

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

TALLER TEORICO PRACTICO:

1. Para evaluar el estudiante debe presentar su cuaderno des atrasado y al día con los temas desarrollados.
2. Escriba los principios de la proporción en la figura humana.
3. Con dos pliegos de papel periódico dibuje su silueta y establezca el principio de la proporción del cuerpo humano desarrollado en el numeral 1.
4. Escriba las principales características de la proporción y la geometría del rostro humano.
5. Elabore con la técnica de la cuadrícula y con base en una fotografía suya un autorretrato.
6. Elabore un escrito con imágenes que puedes ser impresas, pegadas o dibujadas, donde describa los principales cambios que ha tenido la representación del cuerpo humano en el renacimiento, el impresionismo y el expresionismo.

BIBLIOGRAFIA:

<https://es.canson.com/consejos-de-expertos/dibujo-las-proporciones-humanas>

<https://www.elsevier.es/es-revista-quintessence-tecnica-33-articulo-proporciones-del-equilibrio-facial-el-X1130533911914664>

<https://www.ttamayo.com/2020/02/dibujo-de-figura-humana-renacimiento/>

<https://www.fundacionmapfre.org/blog/impresionismo-postimpresionismo-historia-caracteristicas/>

<https://www.ifema.es/noticias/arte/que-es-el-expresionismo>

ASIGNATURA: LUDICA.

1. Investiga ¿Qué son las dinámicas?
2. ¿Cuántos tipos de dinámicas existen?

Tipos de Juegos: Los juegos pueden clasificarse atendiendo a distintos criterios. A la hora de programar, se dividirán en: Juegos de Exterior: también llamados al Aire Libre, que requieren de espacios amplios o que incluyen elementos que desaconsejan su realización en el interior. Juegos de Interior: que no están sujetos a ningún condicionamiento de espacio.

3. Describe un juego de interior con sus características y reglas, ejemplo: ajedrez, dominó, uno, parques, cartas, yenga o cualquier otro.

3. Elabora un dibujo que represente un juego de salón.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Componente teórico: entrega de los talleres 100%

OBSERVACIONES:

Artística:

Examen teórico, (de todo lo visto en el periodo, relativo a la creación de la figura humana).

Examen práctico: Aplicación de la proporción en la figura humana

Traer un octavo de cartulina, lápiz, borrador, regla de 30 cm o más y sacapuntas

Taller escrito y práctico. 20%. 2. Examen teórico, 40%. 3. Examen práctico 40%

Educación física: 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**