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

ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO	Lúdico – Recreativo Artística y Cultura	GRADO:	S3 10-11 Modelo Pensar
PERÍODO	1	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

Conozco y comprendo la notación y la función de los códigos musicales, escénicos o plásticos y realizo análisis y comentarios críticos sobre el arte de diversos períodos y contextos históricos.

Concibo y produzco una obra a partir de mi propio imaginario y del contexto cultural, aplicando herramientas cognitivas, habilidades y destrezas propias de la práctica artística.

Integro a mi trabajo las recomendaciones de mis compañeros y del docente con motivo de la retroalimentación que busca mejorar la intención expresiva y la calidad de mis producciones artísticas.

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. Responder a la pregunta ¿Cómo me relaciono con el arte? Con base en la lectura recomendada.
3. Responde cada una de las siguientes preguntas en un párrafo construido de forma clara, coherente y y argumentando la postura personal con relación a cada una de ellas.
Preguntas: ¿Que se te viene a la mente cuando se habla de arte?; Para ti ¿qué es el arte?; ¿Para qué crees que sirve el arte?; En tu entorno ¿quiénes son artistas?; ¿Qué es lo que hacen?; ¿Cuál crees que sea la relación ente símbolo y arte?
4. Con base en la lectura anexa al final de este plan responde de manera argumentativa a las siguientes preguntas: ¿Qué sientes cuando ves estos cuadros, o cuando algún cuadro a ti no te dice nada? En cualquiera de los dos casos explica porqué
5. En tu entorno (ciudad, barrio, vereda) ¿hay esculturas en el espacio público? ¿Qué representan?
¿Tú qué opinas de ellas?
6. Realiza una síntesis por escrito que incluya imágenes sobre el pop art, el arte conceptual y el body art. Las imágenes que incluyas pueden ser pegadas o dibujadas.
7. Realiza con la técnica del collage una composición en una cartulina de 35 cm x 50 cm (cuarto de pliego), sobre tu proyecto de vida en los próximos 10 años (2025-2035).

BIBLIOGRAFIA:

Modelo pensar, año tres fase 1, paginas 255-265

<https://totenart.com/noticias/la-tecnica-del-verdadero-collage/>

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN EXAMEN PRÁCTICO: sustentación de tu collage Sustentación del trabajo escrito. Taller escrito. 50%. 2. Examen práctico, 50%.	
OBSERVACIONES:	
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

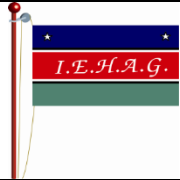
REFERENCIAS

Guerrero, Jorge. 2019. Estrategias didácticas que promueven el aprendizaje significativo.

Recuperado de: <https://docentesaldia.com/2019/01/22/estrategias-didacticas-que-promueven-el-aprendizaje-significativo/>

Corpoeducación (2022). Modelo pensar, año tres fase 1, paginas 255-265.

<https://totenart.com/noticias/la-tecnica-del-verdadero-collage/>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: planes de Mejoramiento		Versión 01	Página 3 de 1

ASIGNATURA /AREA	EDUCACIÓN FÍSICA	GRUPO:	PENSAR AÑO 3: 301 Y 302
PERÍODO	1	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE WILMAN CÓRDOBA MORENO			

LOGROS /COMPETENCIAS:

Comprendo los conceptos teóricos de las Habilidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.

PLAN DE MEJORAMIENTO

PRIMER PERIODO

EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

ACTIVIDAD: RESPONDA CRITICAMENTE LOS SIGUIENTES INTERROGANTES:

CONCEPTO BÁSICO: LAS HABILIDADES FÍSICAS O COORDINATIVAS Y SUS DIFERENTES CARACTERÍSTICAS.

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: REFORZAR CONCEPTOS

Espero que los contenidos presentados te ayuden a consolidar tus conocimientos y a valorar lo que desconocemos sobre Las Habilidades físicas para ponerlo al servicio de tu salud.

HABILIDADES FÍSICAS

Las habilidades físicas son capacidades que permiten a una persona realizar actividades físicas de manera efectiva. Estas habilidades son fundamentales en el deporte y en la vida diaria, y se dividen en varias categorías, incluyendo la coordinación, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia.

LA COORDINACIÓN

La coordinación es la capacidad de integrar y utilizar diferentes partes del cuerpo de manera armoniosa y eficiente. Implica la sincronización de movimientos y la capacidad de realizar tareas complejas que requieren precisión, como lanzar una pelota o bailar.

LA FUERZA

La fuerza es la capacidad del músculo para ejercer tensión contra una resistencia, igualmente se define como la presión que se ejerce sobre un objeto o cuerpo para cambiarlo de forma, para trasladarlo de un lugar a otro o trasladarse así mismo. Esta Se puede clasificar en fuerza máxima (la mayor cantidad de fuerza que un músculo puede generar en una sola contracción) y fuerza explosiva (la capacidad de generar fuerza rápidamente).

LA VELOCIDAD

La velocidad es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Es crucial en muchos deportes, como el atletismo, donde los atletas deben correr distancias cortas rápidamente.

LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones y los músculos para moverse a través de un rango completo de movimiento. Una buena flexibilidad puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico.

EL EQUILIBRIO

El equilibrio es la capacidad de mantener el control del cuerpo en una posición estática o en movimiento. Es esencial para actividades como el yoga, la gimnasia y muchos deportes de equipo.

LA RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad del cuerpo para realizar actividad física durante un período de tiempo. Se divide en dos tipos: resistencia aeróbica y anaeróbica.

LA RESISTENCIA AERÓBICA

La resistencia aeróbica se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar actividades de baja a moderada intensidad durante un largo tiempo, utilizando oxígeno constantemente para generar energía.

LA RESISTENCIA ANAERÓBICA

La resistencia anaeróbica es la capacidad de realizar actividades de alta intensidad durante un corto período de tiempo, y con escasez o poca presencia del oxígeno. Esto incluye actividades como levantamiento de pesas o sprints.

EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es un conjunto de ejercicios realizados antes de la actividad física para preparar el cuerpo. Ayuda a aumentar la temperatura muscular, mejorar la circulación y reducir el riesgo de lesiones.

PREGUNTAS

1. ¿Qué son las habilidades físicas y por qué son importantes?
2. ¿Cómo se puede mejorar la coordinación en los deportes?
3. ¿Cuáles son los diferentes tipos de fuerza y cómo se entrenan?
4. ¿Qué ejercicios son más efectivos para aumentar la velocidad?
5. ¿Por qué es importante la flexibilidad en la actividad física?
6. ¿Qué técnicas se pueden utilizar para mejorar el equilibrio?
7. ¿De 2 ejemplos de la resistencia?
8. ¿Cuáles son los beneficios de la resistencia aeróbica para la salud?
9. ¿Qué tipo de ejercicios son considerados anaeróbicos?
10. ¿Cuánto tiempo debe durar un calentamiento efectivo?
11. ¿Qué papel juega la fuerza en la prevención de lesiones?
12. ¿Cómo afecta la coordinación a la ejecución de habilidades deportivas?
13. ¿Qué ejercicios pueden ayudar a mejorar la flexibilidad?
14. ¿Cómo se puede entrenar la resistencia anaeróbica?
15. ¿Qué importancia tiene el equilibrio en actividades cotidianas?
16. ¿Cómo se relacionan la velocidad y la agilidad en el deporte?
17. ¿Qué factores pueden influir en la resistencia aeróbica de una persona?
18. ¿Cuáles son los errores comunes durante el calentamiento?
19. ¿De 3 ejemplos de la Fuerza?
20. ¿Mencione 2 actividades físicas que se consideren corresponder a la Resistencia Aeróbica?.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

El estudiante leerá todo el documento, las preguntas y hará un ejercicio de investigación y luego responderá las anteriores preguntas, plasmándolas en un trabajo escrito para luego entregarlo al docente siguiente de la sustentación. **Muy importante especificar, en la portada, nombre completo del estudiante, grado y grupo, y resaltar que se trata del plan de mejoramiento del primer período.**

Taller escrito. 50%. 2. sustentación, 50%.

RECURSOS:

Se trata de un ejercicio que acerca al joven al conocimiento del cuidado de su salud, a los fundamentos Teóricos de las habilidades físicas y a la práctica regular de ejercicios físicos.

OBSERVACIONES:

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:
NOMBRE DEL EDUCADOR:	FIRMA DEL EDUCADOR:
WILMAN CORDOBA MORENO	
FIRMA DEL ESTUDIANTE:	FIRMA DEL ACUDIENTE:

REFERENCIAS

Educación Física: Fundamentos y Aplicaciones de David Kirk.

Condición Física: Evaluación y Prescripción de American College of Sports Medicine.

Deporte y Actividad Física: Beneficios y Riesgos de Juan Carlos Pastor.

Planificación y Evaluación de Programas de Educación Física de María del Carmen Vicianá.

ANEXO 1: MATERIAL PARA DESARROLLAR EL PLAN DE MEJORA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y CULTURAL

¿Cómo me relaciono con el arte?

Desde los inicios de la humanidad el arte ha formado parte del repertorio simbólico con apropiamos y representamos el mundo. Desde las pinturas rupestres en las cavernas, el arte ha pasado por muy diversas formas como son la pintura corporal, la cerámica, los diseños textiles, esculturas, mosaicos, murales, cuadros, hasta llegar a propuestas más modernas y elaboradas como la fotografía, el cine, los audiovisuales, y propuestas conceptuales complejas como instalaciones, performances, así como los desarrollos que ha tenido el grafiti, entre otras manifestaciones.

Frente a todo este panorama que abarca desde las primeras expresiones conocidas de hace cerca de 10.000 años hasta lo que podemos encontrar actualmente, nos aparece una pregunta que se constituye en la orientadora del taller ¿Cómo me relaciono con el arte?, y con ella llegan otras inquietudes que esperamos puedas ir resolviendo desde las experiencias propuestas. No obstante, estas inquietudes giran alrededor de otra pregunta cuya respuesta condiciona la que des a la primera: ¿Qué es arte?

¿Qué se ha pensado sobre este tema?

Aunque el trabajo alrededor del arte ya comenzó cuando reflexionabas sobre las anteriores preguntas, antes de abordar la forma como históricamente se han hecho algunos planteamientos, encontrarás una primera actividad que te plantea el reto de crear partiendo de tu propia historia. El desarrollo de la obra no es algo que quede concluido de una sola vez, sino que puede ir variando al complejizarse tu mirada desde el abordaje teórico propuesto.

Representación y símbolo

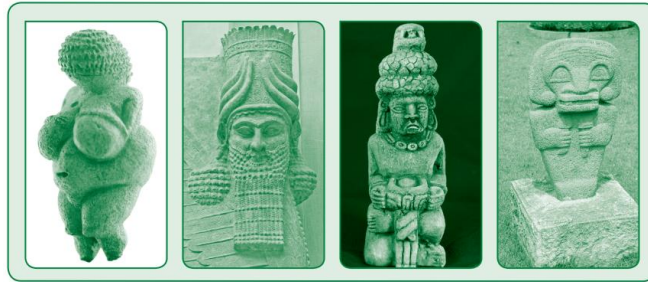
Ya anotábamos que las manifestaciones artísticas las encontramos desde los orígenes mismos de la humanidad, y así es como en todas partes del mundo encontramos dibujos y grabados en las paredes de cuevas y en rocas. Aunque unas de las más famosas son las pinturas de las cuevas de Altamira, que llegan a tener hasta 36.000 años, acá en Colombia también tenemos expresiones como las pinturas rupestres en Villa de Leyva (Boyacá), o las de las piedras del Tunjo en Facatativá (Cundinamarca).



© Museo Nacional y Centro de Investigación de Altamira o Museo de Altamira

Afirma Humberto Maturana (1984) que lo que nos hace humanos es el “lenguajear”, es decir la capacidad de hacer no solo un uso referencial como dar una señal de alerta, indicar o pedir algo, sino en el uso emotivo del lenguaje, es decir, cargándolo de significados. Eso es lo que nos posibilita la poesía y el arte cuando un objeto, un gesto, un sonido o una palabra dejan su significado inicial y evidente en la función que tienen y se plantean como espacios abiertos a las evocaciones.

La producción simbólica se fue haciendo más compleja y diversa a lo largo de la historia, y así encontramos manifestaciones como las esculturas de antiguas civilizaciones en todos los continentes, representadas en pinturas y murales con figuras que van desde diseños geométricos hasta representaciones figurativas realistas, y cuyo significado estaba asociado a la función, bien fuera ritual (se presume que por ejemplo las pinturas de escenas de cacería en las cuevas cumplían la función de convocar el éxito en este propósito, o que La Venus de Willendorf convocaba la fertilidad necesaria para mantener la tribu), o de otro tipo. El significado también podía estar asociado a los símbolos presentes, como el tocado con jaguares que corona la figura maya y que da cuenta de su rango social, los rasgos felinos de las esculturas de San Agustín que muestran la identificación con las características del jaguar como animal sagrado, o las figuras que allí identifican a los dos guerreros y sus espíritus protectores.

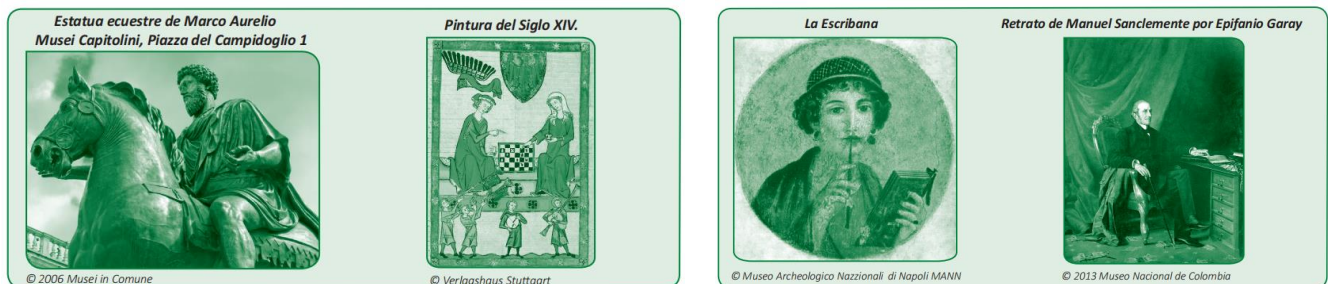


La aparición del artista

En esas culturas la producción de las obras se centraba en la función ceremonial, conmemorativa o decorativa que estas cumplían, y quien las hacía, es decir el autor, no era importante en sí mismo, de modo que permanecía en el anonimato. Tal es el caso del retrato de Nefertiti, la esposa del faraón Akenaton en el antiguo Egipto, una escultura muy bien realizada pero de la que se desconoce el autor, al igual que con el resto del arte egipcio. No fue sino hasta la época de los griegos, y específicamente en el siglo V antes de Cristo, que tomó importancia el autor, y por ello es que sabemos de las esculturas de Fidias, quien realizó obras como las figuras del Partenón de Atenas o la famosa Venus de Milo.



Luego, durante el Imperio Romano y la Edad Media, nuevamente se relega el papel del artista, pues a lo que se le da mayor importancia es al significado de la obra. Por ejemplo, para el caso de los romanos lo importante era a quién representaba la escultura pues para ellos el personaje del retrato era de gran importancia, y no así quien lo hacía, razón por la cual se desconoce la autoría de la mayor parte tanto de la estatuaria como de la pintura de la época. En la Edad Media no solo no se daba importancia al autor, sino que tampoco había preocupación por la representación realista que habían dominado los griegos y los romanos; de hecho, no importaba si se parecía o no a la realidad, sino lo que representaba, y en esa medida adquieren una gran importancia aquellos elementos que simbolizan lo que se quiere mostrar. Por ejemplo, en una de las pinturas que se muestra a continuación, la forma y color de las ropas, los escudos junto a los personajes, el tablero de ajedrez y el que los personajes estén sentados, da cuenta de su clase, es decir que son personas de la nobleza, mientras que en la parte inferior del cuadro los músicos se dibujan más pequeños en tanto son de menor rango social, e igualmente los colores con los que se les trabaja son más opacos.



Otros ejemplos del uso de símbolos a lo largo de la historia del arte son por ejemplo, el retratar a una persona junto a libros o en actitud de escribir, lo cual entra a simbolizar la actividad y carácter intelectual del personaje. Tal es el caso del retrato de La Escribana, que es una pintura mural romana encontrada en las ruinas de la ciudad de Pompeya, o del retrato del presidente de Colombia Manuel Sanclemente, pintado por Epifanio Garay a finales del siglo XIX, en el que el personaje aparece con los papeles en la mano, por tratarse de un gobernante.

En lo cotidiano también los significados que se le asignan a algo se constituyen en símbolos que permiten representar y comunicar, como cuando se regalan rosas rojas como señal de amor y pasión, o cuando una persona se viste de luto para mostrar su dolor por la muerte de alguien.

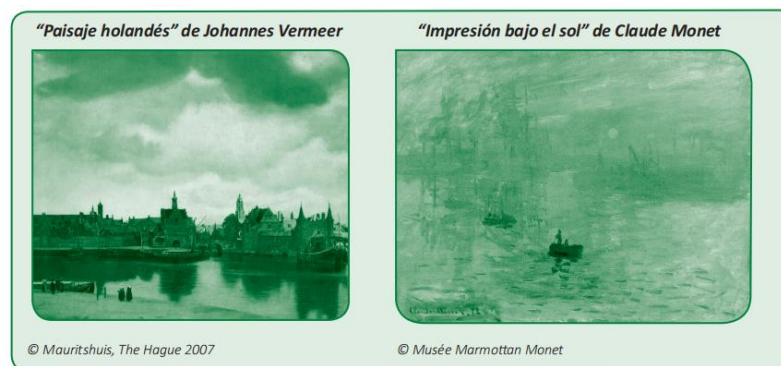
Esto nos da una primera muestra de un elemento que va a ser clave en la comprensión del arte, y es el papel del símbolo en aquello que se quiere representar, pues no se trata de copiar aquello que se ve, sino de expresar y comunicar la forma en que el artista interpreta el mundo y la vida.

Gombrich (1996) nos plantea la diferencia entre el mostrar y el representar, por ejemplo, una pintura o una fotografía pueden mostrar un árbol tal cual es, totalmente fieles a la forma, pero dependiendo de la composición de la imagen y del tratamiento del color, ya no es importante si “es un árbol idéntico al natural”, sino qué significa y así puede ser así una representación de la soledad, de la tristeza o de la fuerza, de modo que lo que se quiere expresar adquiere más importancia al contarlos a través de la imagen. De la misma manera, en el ejercicio que vas a hacer con las imágenes del álbum lo importante es lo que quieres representar y que va más allá de lo que simplemente muestran las fotos.

¿Qué define al arte?

Pero si tomamos el ejemplo de las fotos, podemos plantearnos una pregunta: ese objeto, la foto, ¿es en sí mismo una obra de arte? y para buscar una respuesta podemos interrogar sobre ello a varias personas. Si lo hacemos, seguramente lo que vamos a encontrar es que para unos sí lo es, mientras que para otros no... y entonces surgirá una nueva pregunta ¿dónde está el arte o qué es lo que hace que algo sea arte? Al respecto Umberto Eco (1992) hace un planteamiento muy interesante, y es que el carácter de artístico que puede tener una obra no está en la obra como objeto, no está en la figura de la escultura, o en la pintura o la fotografía, se encuentra es en la relación que establece el espectador con la obra; es decir que quien la ve es quien decide si la considera artística o no, y este valor se lo asigna porque la obra le genera alguna emoción y esa emoción hace que le asigne un significado. Por tanto, no porque alguien que se atribuye autoridad sobre el tema afirme sobre alguna pieza que se trata de arte, necesariamente lo es, pues si al espectador le es indiferente y no le genera ni comunica nada, entonces es legítimo que no lo considere como artístico.

Ahora bien, aunque el significado y valor artístico que una pieza tiene lo asigna cada persona, esto no quiere decir que no haya acuerdos generales sobre ello. Es precisamente por esto que tenemos que considerar que, por ejemplo, lo que para una cultura es arte, para otra no, o lo que en un momento de la historia se considera arte, en otro momento puede no serlo. Una muestra de esta tensión frente a lo que se considera artístico se puede ver en el caso de los pintores impresionistas a finales del siglo XIX cuando presentaron sus paisajes y el público inicialmente no los aceptó pues no los consideraba buenos, dado que no eran como los paisajes realistas a los que estaban acostumbrados.



De la misma manera unos años después los pintores Fauvistas mostraron cuadros con fuertes colores que los críticos consideraron trabajos demasiado agresivos que de ninguna manera podían ser aceptados como arte. Situaciones similares se dieron con los cubistas, los expresionistas, el arte abstracto que puede ir desde los diseños de Kandinsky hasta la “pintura por goteo” de Pollock, y por lo general esto sucede con toda propuesta que difiere de lo que comúnmente es aceptado en su momento.



Nos hemos referido a lo que tiene que ver con la forma de las obras, así como a su posible valoración como obras de arte, y al final se muestran algunos trabajos abstractos, pero cabe la pregunta de si las imágenes del arte deben representar las cosas tal cual las vemos, es decir, ser realistas.

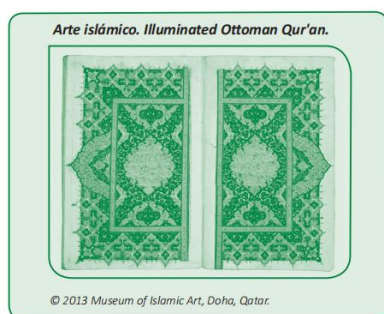


Algunas propuestas hacen evidente la distancia entre lo que es y lo que se representa. En el caso de las imágenes anteriores, mientras en una la representación es una alusión directa a la forma real, la otra es un proceso de abstracción de formas orgánicas que deja abierto el espacio para que sea el espectador el que decida qué es lo que ve a partir de las evocaciones que las formas de la obra le generen. Sin embargo, en ese ejemplo todavía hay en la forma algunos elementos que hacen que se puedan establecer asociaciones con figuras reconocibles, en este caso dos personas en un abrazo, pero hay otras obras donde la relación no tiene nada que ver con una forma determinada. Es el caso de la obra de Pollock que se mostraba antes de las esculturas y que es elaborada haciendo chorreones de pintura, en una propuesta que él denominó "action painting" y que se enmarca dentro lo que se llama expresionismo abstracto.

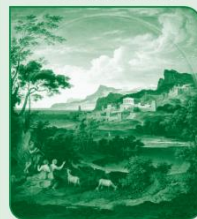
Es importante ver que las manifestaciones artísticas no son solamente aquellas que tienen circulación en el medio de las galerías y los medios de comunicación, que muchas veces se encargan de mitificar la imagen del artista, sino que en todas las culturas, en todo grupo social se encuentra el arte. Desde la mirada del arte occidental, por ejemplo, cuando se hacen las propuestas de arte conceptual, se considera también al cuerpo como material plástico que puede ser pintado, cubierto, convertido en lienzo, molde y representación del trabajo artístico, y producto de esa consideración hacia los años 50 del siglo XX, surgieron los planteamientos de Arte Corporal, Body Art, muy cercano al performance. Sin embargo, no es esta una experiencia nueva ni exclusiva de occidente, pues en muchas culturas el cuerpo también ha sido vehículo de expresión y ha permitido manifestaciones artísticas que van desde las pinturas corporales, que dependiendo del contexto tienen distintos significados, ya que puede ser de carácter temporal como lo que denominamos “body painting” donde el cuerpo es utilizado como soporte para la creación pictórica, hasta la pintura ritual que tiene un uso ceremonial, o aquella pintura que representa pertenencia al grupo o clan. Este tipo de arte puede ser permanente como es el caso de los tatuajes, o consistir en alteraciones corporales tales como los diseños con cicatrices, o los extensores de labios, orejas o cuello. Veamos algunos ejemplos.



Así como frente a la posibilidad del cuerpo como superficie de expresión hay diferencias desde cada cultura, en la concepción misma del arte y la relación entre representación y expresión, las miradas también son diferentes, según los referentes culturales del artista y del espectador. De esta manera, por ejemplo, para los musulmanes las representaciones figurativas no eran aceptadas al considerar que solo Alá puede hacerlo, pero se trataba más de un prejuicio social que de una prohibición del Corán, que en realidad condena es la idolatría. Esto llevó a que se diera muy poca producción de esculturas y pinturas ya que se lograra, en cambio, un gran desarrollo en los diseños de formas geométricas y vegetales.



Heroic Landscape with Rainbow
Joseph Anton Koch.



© 2000–2013 The Metropolitan Museum of Art.

Wang Hui - Landscapes after
Ancient Masters, Qing dynasty



© 2000–2013 The Metropolitan Museum of Art.

National treasure
By Sesshū Tōyoku.



Tokyo National Museum.

También podemos encontrar diferencias en la representación al ver cómo mientras en el arte occidental la imagen se caracteriza por la saturación de información sobre el objeto representado, en el arte chino y en el japonés, en cambio, solo unos pocos detalles permiten lograr la esencia de aquello que se quiere representar.

Están además aquellas propuestas que cuestionan la relación directa entre la representación y lo representado, mostrando que la representación no “es” el objeto, sino que son dos distintos y cada uno tiene existencia independiente. Esto se entiende más claramente cuando se ve el cuadro de Magritte “Esto no es una pipa”, pues, aunque parece un juego de lenguaje, efectivamente no es una pipa, es una pintura, así lo que se esté representando sea la pipa, y de esta manera nos encontramos ante tres cosas distintas: la pintura que representa una pipa, la palabra pipa que alude a cualquiera en general, y la pipa objeto. Otro ejemplo lo tenemos en la obra “Una y Tres Sillas” de Joseph Kosuth compuesta por una silla, su foto en tamaño real y una definición de la palabra “silla”.



Otra forma de abordar la representación de los objetos es el collage, donde al pintar, por ejemplo, una botella en un cuadro, en vez de pintar la etiqueta se ponía en su lugar la etiqueta real. Ya en desarrollos posteriores los objetos se incorporan totalmente a las obras como en el caso de los trabajos de Rauschenberg en Estados Unidos, los de Antoni Tàpies en España, o acá en Colombia los de Guillermo Wiedemann.