

	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 Educación física, artística y lúdica	GRADO:	P101, P102, P103, P104 Modelo pensar.
PERÍODO	1	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

Identifico y explico las habilidades motrices básicas, como correr, saltar y lanzar, comprendiendo su importancia en mi desarrollo físico y en actividades deportivas.

Realizo movimientos básicos de manera coordinada y eficiente, adaptándolos a diferentes juegos y situaciones dentro y fuera de la clase.

Diseño actividades o juegos que integren habilidades motrices básicas, 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.

Desarrolla las habilidades para expresarse movilizand los propios recursos creativos y para apreciar y disfrutar con las distintas manifestaciones del arte y de la cultura. Construyo ejercicios creativos en torno a la imagen empleando diferentes técnicas.

Transformo ejercicios en torno a la imagen con mis ideas y experiencias. Utilizo elementos y materiales de la vida cotidiana y los transforma en expresiones artísticas.

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

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

Basado en el documento: Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio, que está en el siguiente link: <https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

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

¿CÓMO SE DEFINEN LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS?

¿Cómo se clasifican las habilidades motrices básicas?

¿Qué es el aprendizaje motor?

¿Qué son las destrezas motrices?

¿Qué son las tareas motrices?

¿Cuáles son las características de las habilidades motrices básicas?

<p>¿Cómo evolucionaron las habilidades motrices básicas?</p>	<p>¿Cuáles son las principales características de La coordinación y el equilibrio como capacidades perceptivas motrices?</p>	<p>¿Cuál es la definición de coordinación?</p>	<p>¿Cuál es la definición de equilibrio?</p>
<p>Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la fuerza:</p>	<p>Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la resistencia:</p>	<p>Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la velocidad:</p>	<p>Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la flexibilidad:</p>

Escribe 5 conclusiones sobre la lectura del documento:

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

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

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

TALLER TEORICO PRÁCTICO.

Presentar el cuaderno de artística totalmente al día y organizado. Como PRIMER REQUISITO para recibir el trabajo solicitado.

2. Escriba la fórmula y aplíquela en cartón paja para obtener los colores: a) secundarios. b) los colores terciarios a través de la elaboración de un círculo cromático.
3. De acuerdo a la psicología del color, escriba los significados de los colores primarios, secundarios y terciarios.
4. Escriba las características de: los colores complementarios, los colores análogos.
5. Defina y clasifique los colores que tienen que ver con la temperatura.
6. Pintar paisaje con, colores fríos. y luego con colores cálidos. (el paisaje se saca de internet dos veces y se pinta). Aplique bien el color.
7. Pintar dos Mándalas con colores: - uno con colores análogos. y el otro con colores complementarios más la ayuda del negro.
8. Defina y escriba las cualidades o dimensiones del color
9. Defina, ¿Qué es contraste?
10. Escriba el significado de los siguientes Contrastes:
 - a. Contraste de Temperatura,
 - b. Contraste de Color,
 - c. Contraste Simultaneo,
 - d. Contraste de Complementarios,
 - e. Contraste tonal.
11. Pinte paisajes o diseños geométricos aplicando los diferentes contrastes de color (uno por contraste).

BIBLIOGRAFIA:

Clapisa, C (2019). Nociones básicas de diseño Teoría del color. Benicarló. Recuperado de:

<https://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/color.pdf>

<https://concepto.de/teoria-del-color/>

<https://www.tiendanube.com/blog/circulo-cromatico/>

<https://psicologiyamente.com/miscelanea/psicologia-color-significado>

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

Artística: Sustentación trabajo escrito de manera verbal. Exposición de los carteles realizados. Indagación de forma oral de los conceptos básicos del tema visto en el periodo.

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.

OBSERVACIONES:

Las actividades del plan de mejoramiento deben ser presentadas a mano, no se permite nada a elaborado a computador o impreso.

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**