


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

ASIGNATURA /ÁREA/ NÚCLEO	LÚDICO-RECREATIVO EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO:	PENSAR 301-302
PERÍODO	2	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS: Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación del cuaderno con las actividades del periodo (completo y organizado) 2. ¿Qué es la actividad física y que tipo de actividades se consideran actividad física? 3. ¿Qué es la salud y a quien se considera una persona saludable? 4. Explicación de los beneficios de realizar actividad física en adolescentes <ul style="list-style-type: none"> - A nivel social: 5 beneficios, explicando cada uno. - A nivel cognitivo: 5 beneficios, explicando cada uno. - A nivel Psicológico: 5 beneficios, explicando cada uno. - A nivel físico: 5 beneficios, explicando cada uno. - En la salud: 5 beneficios, explicando cada uno. 5. Consultar ¿Cuáles son las recomendaciones que existen para realizar actividad física adecuadamente y que sea beneficioso para un adolescente? 6. Realizar un escrito donde en sus propias palabras responda la pregunta ¿Por qué es importante para usted realizar actividad física regular en una persona de su edad? 7. Dar un ejemplo detallado de una actividad de su agrado, que se considere actividad física donde se menciona: ¿en qué consiste?, ¿cada cuánto se realiza?, ¿dónde se puede realizar?, ¿qué se necesita para realizarla?, ¿tiene algún costo?, ¿por qué le llama la atención?, ¿por qué lo recomendaría?. 	
METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN El desarrolla el taller establecido, cumpliendo con las actividades propuestas y resolviendo las preguntas del mismo, presentando un trabajo escrito al docente para su respectiva sustentación. Muy importante especificar, en la portada, nombre completo del estudiante, grado y grupo, y resaltar que se trata del plan de mejoramiento del segundo período. Taller escrito y cuaderno al día: 50%. Sustentación oral: 50%.	
OBSERVACIONES:	
FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) ANDRES HIGUITA MONSALVE	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PLANES DE MEJORAMIENTO		Versión 01	Página 2 de 1

ASIGNATURA /ÁREA/ NÚCLEO	LÚDICO-RECREATIVO LÚDICA	GRADO:	DÉCIMO-ONCE AÑO 3
PERÍODO	2	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS: Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante. Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida	
ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFÍA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:	
1. La importancia del ocio en el bienestar El ocio es fundamental para la salud mental y emocional. Permite desconectarse del estrés, fomentar el descanso y mejorar la calidad de vida. Escribe una lista de actividades de ocio que disfrutas y explica cómo cada una contribuye a tu bienestar.	
2. El juego como aprendizaje El juego no solo es entretenimiento, sino una herramienta poderosa para el aprendizaje. Desarrolla habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Piensa en un juego que hayas jugado recientemente. ¿Qué habilidades o conocimientos crees que desarrollaste mientras jugabas?	
3. Hábitos saludables y creativos Adquirir hábitos que fomenten el bienestar físico y mental es clave para la calidad de vida. Alimentación, ejercicio, descanso y creatividad deben formar parte del día a día. Diseña una rutina diaria que integre hábitos saludables y actividades creativas para mejorar tu bienestar.	
4. Técnicas de creatividad y resolución de problemas La creatividad es esencial para encontrar soluciones innovadoras. Técnicas como el mapa mental o lluvia de ideas ayudan a encontrar posibles soluciones a un problema. Escribe un problema cotidiano y plantea al menos tres soluciones diferentes.	
5. Reflexiona sobre cómo puedes aplicar el ocio, el juego, hábitos saludables y técnicas creativas en tu vida diaria. Escribe un compromiso personal sobre cómo implementar estos principios en tu rutina diaria.	
METODOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN El estudiante realiza los talleres y actividades correspondientes a cada asignatura del Núcleo y presenta sustentación oral o escrita, según lo indique cada docente.	
OBSERVACIONES:	
FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) Claudia Berónica Henao Zapata	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA