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

<b>ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO</b>	Núcleo lúdico-recreativo Educación física, artística y lúdica	<b>GRADO:</b>	P101, P102, P103, P104 Modelo pensar.
<b>PERÍODO</b>	2	<b>AÑO:</b>	2025
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

### DESEMPEÑOS:

#### EDUCACIÓN FÍSICA:

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.

#### ARTÍSTICA:

Reconocer el valor expresivo de los colores y su posibilidad para reflejar estados de ánimo y emociones.

Explorar el uso del color en contextos cotidianos.

Configurar obras empleando el color de acuerdo con el lenguaje artístico.

Emplear elementos básicos para la interpretación de obras sencillas.

Reconocer que el significado atribuido al uso del color depende del contexto

Reflexionar sobre el trabajo propio y el de los demás.

Posibilitar procesos de estudio a partir del uso del lenguaje artístico.

Aplicar conceptos pertinentes al lenguaje artístico.

**ACTIVIDADES TEORICAS A DESARROLLAR:** Las actividades del plan de mejoramiento deben ser presentadas a mano, no se permite nada a elaborado a computador o impreso.

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.**

**ACTIVIDAD #1:** Escribe el siguiente texto a mano y desarrolla la tarea propuesta.

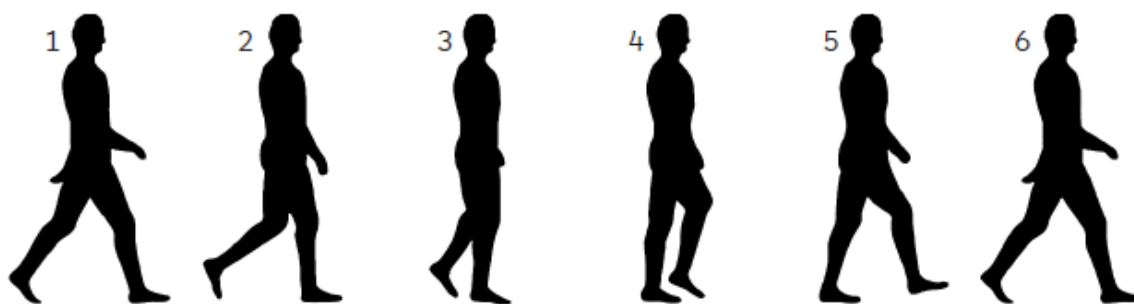
**LA MARCHA Y LA CARRERA COMO BASE DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICA.**

Según diversos especialistas en el campo de la educación física, la **marcha** y la **carrera** constituyen habilidades motrices básicas esenciales para el desarrollo integral del ser humano. Estas formas de locomoción no solo permiten el desplazamiento y la interacción con el entorno, sino que además representan un punto de partida para el desarrollo de movimientos más complejos y especializados.

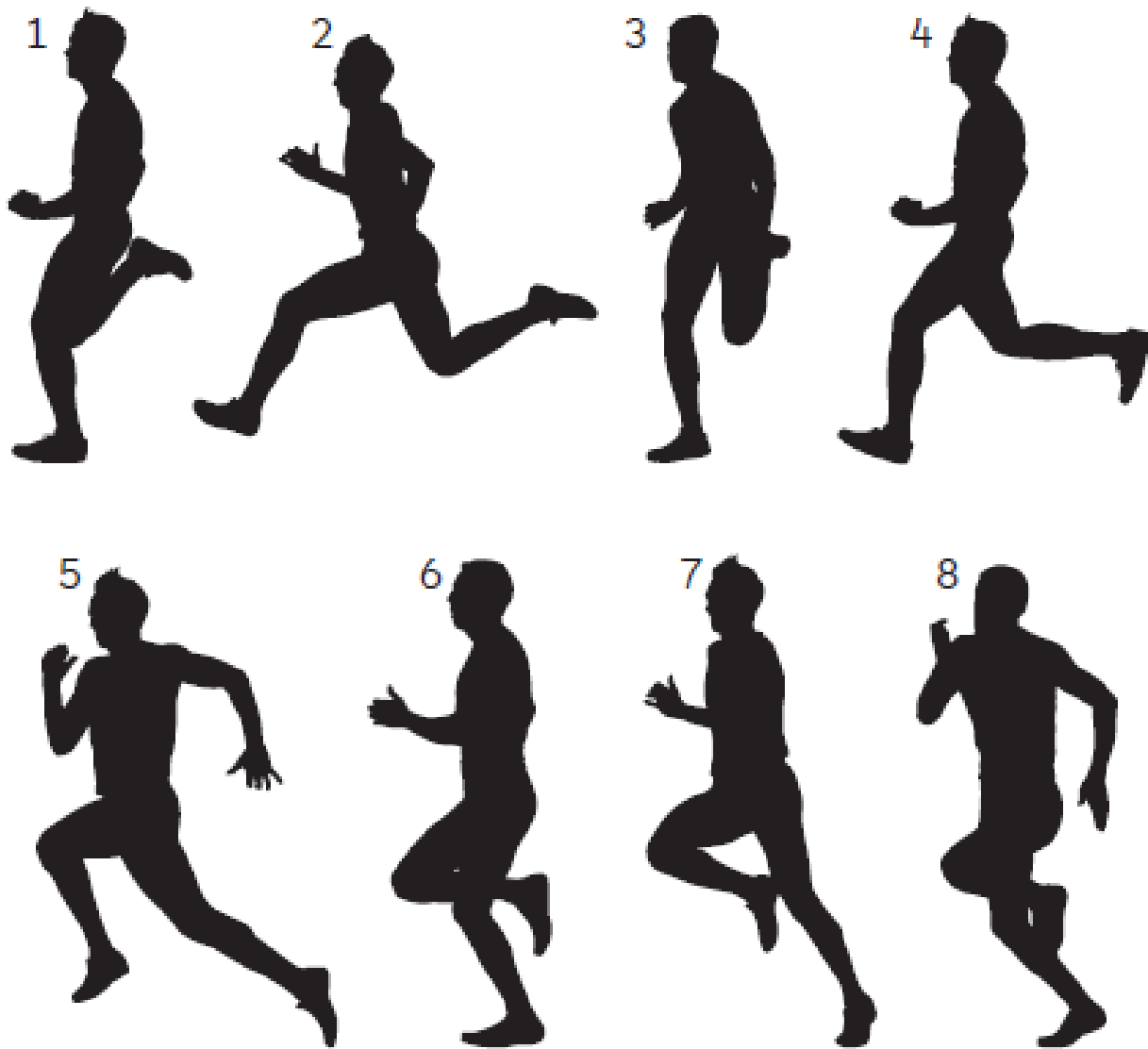
La **marcha**, al ser uno de los primeros movimientos autónomos que el ser humano adquiere durante la infancia, desempeña un papel fundamental en la construcción del equilibrio, la coordinación y la orientación espacial. Caminar no implica solamente avanzar; requiere también una organización postural, un control del cuerpo en movimiento y una interacción constante con el espacio. Al fortalecer esta habilidad, se estimulan tanto el sistema nervioso como el aparato locomotor, creando una base sólida para posteriores aprendizajes motores. Por otro lado, la **carrera** supone una evolución natural de la marcha y añade un componente de mayor intensidad y dinamismo. Al incluir una fase de vuelo (momento en que ambos pies pierden contacto con el suelo), la carrera exige un mayor nivel de coordinación, fuerza y control corporal. Correr favorece el desarrollo de la velocidad, la resistencia, la fuerza muscular y la capacidad cardiorrespiratoria, al tiempo que estimula procesos emocionales como la autoconfianza, la liberación de tensiones y el disfrute del movimiento. En síntesis, la marcha y la carrera son consideradas pilares fundamentales en el proceso de adquisición de habilidades motrices. Su práctica consciente y pedagógicamente orientada permite no solo mejorar el desempeño físico de los estudiantes, sino también fomentar su bienestar emocional, su socialización y su autonomía corporal.

**Tarea propuesta:** Calca o dibuja las fases de la marcha y la carrera, colocando el nombre y número de fase, tal como se muestra a continuación:

Marcha:



- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 1. Contacto inicial    | 4. Postura final  |
| 2. Espera de respuesta | 5. Balanceo medio |
| 3. Postura superior    | 6. Balanceo final |



Fase de apoyo: figura 5

Fase de recepción: figura 6

Fase de impulso: figura 1, 2, 7, 8

Fase de vuelo suspensión: figura 3, 4

**ACTIVIDAD #2:** Apareamiento: habilidades motrices básicas.

Escribe a mano cada una de las columnas: En primer lugar la columna de palabras (definiciones numeradas) y otra columna con conceptos (marcados con letras); luego relaciona cada número con su letra correspondiente, ubicando la letra dentro del paréntesis que corresponda el concepto.

### **COLUMNA DE PALABRAS:**

1. Marcha ( )
2. Carrera ( )
3. Fase de vuelo ( )
4. Apoyo constante ( )
5. Desplazamiento ( )
6. Velocidad ( )
7. Resistencia ( )
8. Equilibrio ( )
9. Coordinación ( )
10. Ritmo ( )
11. Postura corporal ( )
12. Pies alternos ( )
13. Movimiento básico ( )
14. Actividad aeróbica ( )
15. Actividad anaeróbica ( )
16. Juego motor ( )
17. Agilidad ( )
18. Movimiento continuo ( )
19. Trabajo en equipo ( )
20. Disfrute del movimiento ( )

### **COLUMNA DE CONCEPTOS:**

- A. Capacidad de mantener el cuerpo estable durante el movimiento.
- B. Ejercicio físico en el que se alternan los pies sin que haya fase de vuelo.
- C. Acción de moverse de un lugar a otro con el cuerpo.
- D. Participación grupal que requiere cooperación.
- E. Capacidad para mantener un ritmo prolongado en el tiempo.
- F. Requiere esfuerzo intenso y breve, como Sprint o carreras rápidas.
- G. Capacidad para moverse con rapidez y precisión.
- H. Se da en la carrera, cuando ambos pies están en el aire.
- I. Capacidad de mover de forma organizada distintas partes del cuerpo.

- J. Carrera o marcha acompañada de respiración constante y moderada.
- K. Actividad física que implica correr, saltar o lanzar de forma lúdica.
- L. Alternancia de pies al caminar o correr.
- M. Se refiere a la velocidad del movimiento de las extremidades.
- N. Control y alineación del cuerpo durante la actividad física.
- O. Actividad locomotora que se desarrolla desde la infancia.
- P. Movimiento donde se alternan fases de apoyo y vuelo.
- Q. Patrón temporal que se repite en una acción motriz.
- R. Acción que permite gozar de la actividad física.
- S. Movimiento prolongado sin interrupción.
- T. Característica que distingue a la marcha del resto de desplazamientos.

**ACTIVIDAD #3:** Dibuja en tu cuaderno una cuadrícula de 20 columnas por 20 filas con cuadros del mismo tamaño, copia las letras tal cual como se muestran en la imagen, respetando el orden y luego encuentra las 20 palabras relacionadas con la motricidad fina, marcándolas al rodearlas o subrayarlas.

L	C	A	R	T	E	S	T	A	B	I	L	I	D	A	D	C	E	O	X
C	C	I	N	O	I	S	R	E	V	I	D	C	Ñ	H	Ü	Í	S	R	Ü
O	P	N	O	A	G	A	R	R	E	Q	Y	E	Á	U	P	Á	C	I	Y
N	F	O	L	H	D	Ó	A	Q	E	Á	Á	I	F	D	Q	Ó	R	E	P
T	D	I	T	Ó	C	O	O	R	D	I	N	A	C	I	O	N	I	N	T
R	F	S	V	É	Z	B	J	O	T	L	F	N	X	P	Í	N	T	T	R
O	L	I	M	H	G	Z	W	B	P	B	Ñ	W	R	K	N	K	U	A	A
L	E	C	D	Ü	V	Ú	X	W	K	E	R	T	C	D	C	A	R	C	Z
M	X	E	A	Z	E	R	T	S	E	D	E	I	V	A	V	P	A	I	A
U	I	R	Ú	J	V	J	N	W	Ñ	Ü	C	E	O	D	Ú	L	G	O	D
S	B	P	C	F	Ü	E	P	N	D	I	O	U	E	I	U	C	R	N	O
C	I	L	Z	Á	U	É	Ú	Ú	J	K	R	U	D	L	W	D	S	E	D
U	L	O	D	A	L	E	D	O	M	Ú	T	Q	P	I	I	K	I	S	I
L	I	Y	E	É	Q	K	M	N	Ü	Z	E	R	J	B	I	R	Ú	P	B
A	D	U	M	O	T	R	I	C	I	D	A	D	E	A	T	O	X	A	U
R	A	Z	F	W	P	H	G	É	M	N	M	H	D	H	Y	R	R	C	J
Z	D	M	A	N	I	P	U	L	A	C	I	O	N	Í	H	Ü	T	I	A
E	D	U	C	A	C	I	O	N	Ú	A	Ñ	Q	M	Ú	C	E	Í	A	D
Ü	D	H	I	U	Z	D	Ó	Á	R	Á	D	Ü	M	D	V	N	A	L	O
Ó	G	K	Í	M	D	A	D	I	V	I	T	A	E	R	C	Ú	P	E	R

**ACTIVIDAD #4:** Escribe el siguiente texto a mano y desarrolla la tarea propuesta.

**TEMA: MEMORIA MOTRIZ.**

La memoria motriz, también conocida como memoria muscular o memoria procedural, es la capacidad del cuerpo para recordar y ejecutar ciertos movimientos sin la necesidad de un esfuerzo consciente, gracias a la repetición y la práctica constante. Esta forma de memoria involucra el sistema nervioso y se asocia principalmente con el aprendizaje de habilidades motoras.



**Características de la memoria motriz:**

1. **Automatización de Movimientos:** A través de la práctica repetitiva, los movimientos o tareas motrices se vuelven automáticos, lo que significa que se pueden realizar sin pensarlo conscientemente. Un buen ejemplo de esto es aprender a andar en bicicleta o a escribir a mano.
2. **Relación con el Sistema Nervioso:** La memoria motriz se almacena principalmente en el cerebelo, que es la región del cerebro responsable de coordinar los movimientos, y en las conexiones neuronales del sistema nervioso periférico.
3. **Desarrollo a Través de la Repetición:** La repetición constante de una acción motriz ayuda a fortalecer las conexiones neuronales, lo que facilita la ejecución de tareas motrices sin un esfuerzo mental consciente.
4. **Dificultad inicial y mejoras graduales:** Cuando se aprende una habilidad motriz nueva, al principio es difícil y requiere concentración, pero con la práctica, se vuelve más fácil y fluida.
5. **Memoria a largo plazo:** Las habilidades motrices bien aprendidas se almacenan a largo plazo, lo que significa que, incluso si no se practican durante un tiempo, es posible volver a realizarlas con relativa facilidad.
6. **Resistencia al olvido:** La memoria motriz tiende a ser más resistente al olvido que otros tipos de memoria. Por ejemplo, una persona que haya aprendido a nadar o a tocar un instrumento musical puede retomar esas habilidades después de muchos años sin practicarlas.

**Ejemplos de Memoria Motriz:**

- **Deportes:** Los movimientos técnicos en deportes como el fútbol, baloncesto o tenis se aprenden y se almacenan en la memoria motriz.
- **Actividades cotidianas:** Acciones como caminar, escribir, conducir o hacer tareas domésticas.

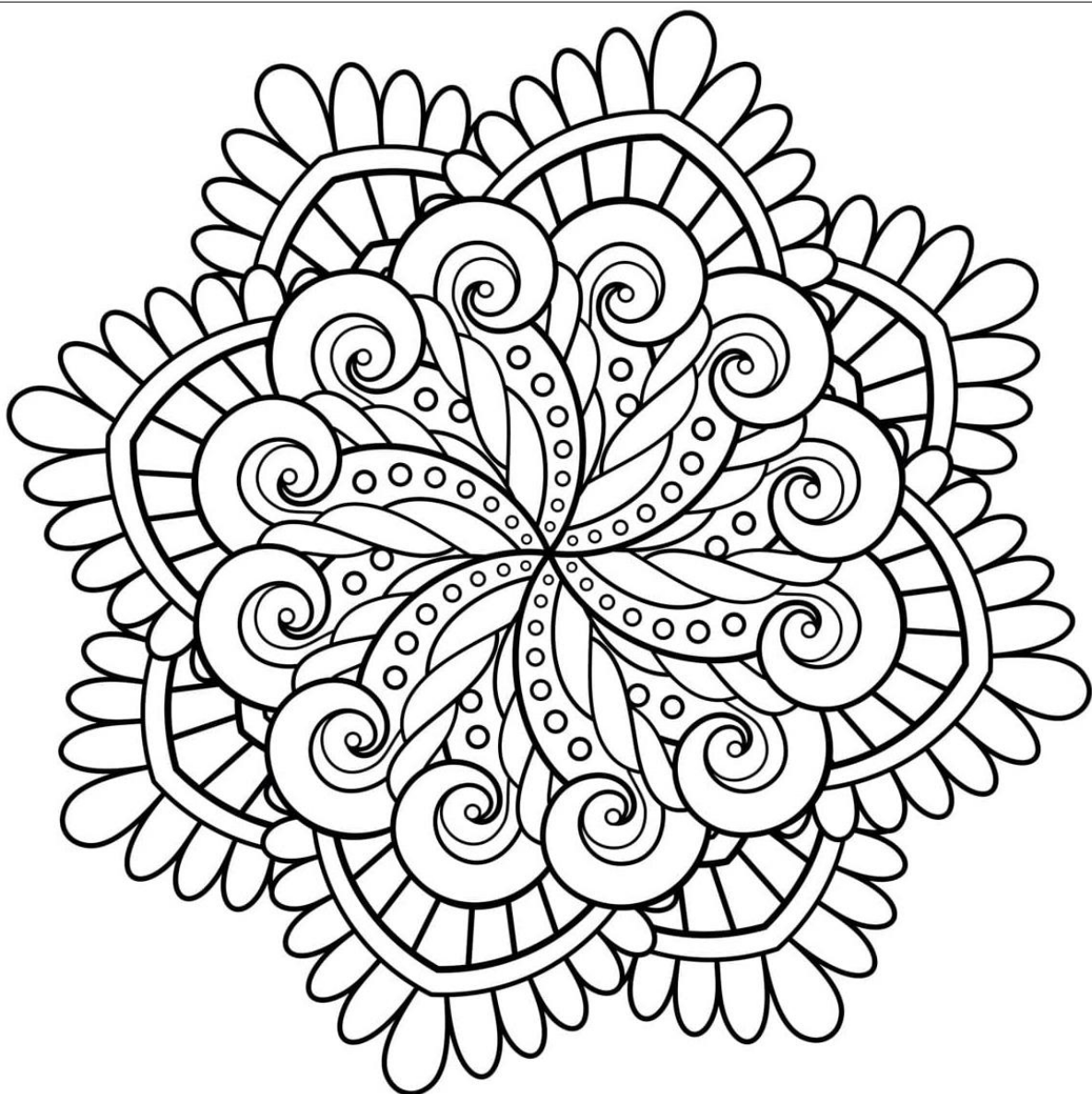
- **Arte y danza:** La repetición de movimientos en la danza o en la pintura también está asociada con la memoria motriz.

La memoria motriz es fundamental en la educación física, ya que se aplica en el aprendizaje y la enseñanza de diversas habilidades motrices, como los deportes y las actividades físicas, permitiendo a los estudiantes desarrollar destrezas físicas con menos esfuerzo consciente.

**Tarea propuesta: Caligrama.**

En una hoja de tu cuaderno, escribe las palabras “**Habilidad**” y “**Motriz**” formando sus letras en grande, como si fueran contornos o siluetas. Luego, **rellena cada letra con palabras relacionadas** al tema, tomadas del documento anterior (como: juego, pelota, balón, reglas, etc.). Puedes usar diferentes colores o estilos de letra para destacar conceptos.

**ACTIVIDAD #5:** Calca o dibuja la mándala y coloréala.



## **ASIGNATURA: ARTÍSTICA.**

### **TALLER TEÓRICO PRÁCTICO.**

Fortalecer los aprendizajes del segundo periodo a través de ejercicios creativos alternativos que desarrollen la expresión simbólica, la reflexión sobre la identidad y el uso de lenguajes visuales como el collage y la ilustración.

#### **Preguntas:**

1. ¿Qué es un autorretrato? ¿Debe ser siempre realista?
2. ¿Qué diferencia hay entre cómo te ves físicamente y cómo te sientes internamente?
3. ¿Qué es el surrealismo? Explica con tus palabras en qué consiste este movimiento artístico y cómo se relaciona con el mundo de los sueños y la imaginación.
4. ¿Qué diferencia hay entre una imagen realista y una imagen surrealista? Da un ejemplo de cada una.
5. ¿Qué es la escala en una obra artística? ¿Cómo puedes usarla para representar ideas o emociones?

#### **Ejercicio:**

##### **Collage en hoja carta.**

1. Crear una composición visual que represente tu rostro, personificándolo como un animal, un elemento natural o una criatura inventada. Usa imágenes, palabras y símbolos que expresen tu mundo interior, tus pensamientos o anhelos y represéntalos con recortes de revistas, dibujos propios y palabras que te inspiren o que expresen tus ideas en diferentes escalas.
2. Incluir un título y una frase clave escrita a mano.
3. Incorporar un texto breve explicativo.

## **ASIGNATURA: LÚDICA.**

### **TALLER TEÓRICO PRÁCTICO.**

Fortalecer los aprendizajes del segundo periodo mediante la reflexión y la creación lúdica con materiales reciclables. A través de este ejercicio, se busca desarrollar la conciencia ambiental, la imaginación y la creatividad, construyendo figuras de animales o medios de transporte a partir de objetos reutilizables.

#### **Preguntas:**

1. ¿Qué es el reciclaje y por qué es importante para el cuidado del planeta?

2. Menciona al menos tres materiales que se pueden reciclar. ¿Cómo podrías reutilizarlos en una actividad artística o lúdica?
3. ¿Por qué es importante usar la creatividad para dar una segunda vida a los objetos?
4. ¿Qué diferencia hay entre crear un objeto funcional y uno decorativo?
5. ¿Qué cualidades debe tener una obra creada con material reciclado para que sea segura, divertida y expresiva?

**Ejercicio:**

**Construye con reciclaje**

1. Utilizando materiales reciclables como cajas, tapas, botellas, tubos de cartón, papel, periódico, retazos de tela, entre otros, construye una figura tridimensional (escultura) de:

Opción A: Un animal real o imaginario.

Opción B: Un medio de transporte (bicicleta, avión, barco, cohete, etc.)

**Requisitos:**

Puedes pintar, dibujar o intervenir los materiales con colores, texturas y detalles que expresen tu estilo y creatividad.

Incluye un nombre para tu creación y una frase clave escrita a mano que la represente. Escribe un texto explicativo (15 a 20 renglones) en el que cuentes por qué elegiste ese animal o medio de transporte y qué materiales usaste.

**BIBLIOGRAFÍA:**

<https://www.iesjorgejuan.es/sites/default/files/dp8/departamentos/geografiaehistoria/materiales/historiadelarte/EL-SURREALISMO.pdf>

Ecoembes. (2025). Reduce, Reutiliza, Recicla. <https://reducereutilizarecicla.org/EcoembesReduceReutilizaYRecicla+3>

**METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN.**

Educación física: Componente teórico: entrega de los talleres 100%

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

**OBSERVACIONES:**

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

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