

	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	GRADO:	Tercero
PERÍODO	1	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

- Exploro el cuerpo y los sentidos como instrumentos de expresión y de relación con el medio.
- Desarrolla sus capacidades físicas y de coordinación.
- Identifica los nombres y la ubicación de las articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, tronco, caderas, rodilla y tobillos y los segmentos corporales: cabeza, tronco, y extremidades.
- Dibujo la figura humana utilizando formas geométricas para lograr las proporciones
- Disfruto explorando mezclas de colores.
- Comprendo y uso el método de la cuadrícula para ampliar mis dibujos.
- Dibujo a partir de la exploración de la línea para crear tramas, formas y contornos.

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

1. Realiza el siguiente dibujo a mano alzada.



2. Teniendo presente lo trabajado frente al tema de las habilidades motrices básicas, escribir explicando con las propias palabras, que es habilidad de locomoción, habilidad de manipulación y habilidad de estabilidad incluir ejemplo y dibujar.
3. Escribir por qué es importante el calentamiento, el estiramiento y la hidratación para la actividad física y representar con dibujos algunos ejercicios.

4. Une con líneas cada dibujo con la habilidad motriz correspondiente:



CARRERA



BOTE



SALTO DE ALTURA



VOLTERETA



GOLPEO



CUADRUPEDIA



REPTACIÓN



VOLTERETA LATERAL



LANZAMIENTO



SALTO DE LONGITUD

5. Realiza el siguiente dibujo siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Dibuja un óvalo para la cabeza y un pequeño rectángulo para el cuello
- El tronco es un gran óvalo
- Para las caderas traza un círculo
- Para las piernas, hazes dos óvalos alargados unidos por un pequeño círculo para las rodillas.
- Los pies lo haces con un triángulo.
- Para los brazos, haces un circulito para los hombros y dos óvalos alargados y unidos con un pequeño círculo para los codos.
- Finalmente, un óvalo o guante para las manos.
- Teniendo ya la estructura puedes trazar el contorno para darle forma más real. Borra las líneas que te sobren.

6. Dibuja en el cuaderno el nombre de cada una de las partes del cuerpo



7. Observa la imagen y responde la pregunta
¿Qué habilidades motrices realizan los niños? Marca con una X en el siguiente cuadro.

Habilidades motrices	Marca con una X
Correr	
Rodar	
Saltar	
Trepar	
Atrapar	
Lanzar	
Patear	
Colgarse	
Girar	



BIBLIOGRAFIA:

ARNOLD, R. (1981). Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas. PAIDOTRIBO. Barcelona.
LE BOULCH, J. (1981). La educación por el movimiento en la edad escolar. PAIDOS. Barcelona
PARLEBAS, P. (1987). Perspectivas para una educación física moderna. UNISPORT. Málaga.
RUIZ PÉREZ, LM. (1987). Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos, Madrid.
SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. GYMNOS. Madrid.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Presentar en el cuaderno correspondiente las actividades escritas
Seguimiento de instrucciones
Manejo de conceptos
Reconocimiento de esquema corporal

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

3°y 4°Básicos (NB2) 1. Habilidades motrices ...

<https://ierelpescado.edu.co/wp-content/uploads/2023/11/3%C2%B0-E.-FISICA.pdf>