
	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	GRADO/ CLEI	3
PERÍODO	PRIMERO	AÑO:	2023
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

LOGROS /COMPETENCIAS:

-IDENTIFICA EL TRAZO DE LINEAS PLANAS Y EL MANEJO DE REGLA IMPORTANTE PARA MEJORAR LA ESCRITURA Y EL DIBUJO.

-COMPRENDE E INTERPRETA LA TEORIA DE LA EDUCACION FISICA JUNTO CON EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO DENTRO DE UN CIRCUITO COMO APRENDIZAJE PARA SU CONOCIMIENTO Y MEJOR SU ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

-PRACTICA ACTIVIDADES FISICAS PARA MEJORAR SU ESTADO FISICO Y BUENOS HABITOS

**Descripción de la actividad propuesta a los estudiantes en el aula de clase:
Trabajo teórico escritura y explicación del docente en clase magistral.**

PROPOSITO

Mejorar las condiciones académicas para aquellos estudiantes que por algún motivo no han podido superar los logros adquiridos para el primer periodo.

LUDICO RECREATIVO

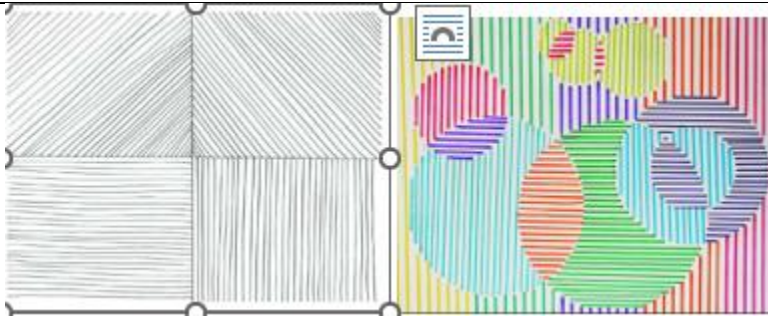
EDUCACION ARTISTICA

TEMA MANEJO DE REGLA Y LINEAS.

¿QUE ES UNA REGLA? Es un instrumento de medida que permite realizar trazos precisos académicamente se utiliza en matemáticas para hacer figuras exactas y en el dibujo técnico permite de igual forma una buena medida y estéticamente los dibujos son más geométricos.

Actividad: Analizando los conceptos dados y observando los ejemplos que se muestras anteriormente. Realiza en hojas de bloc las siguientes planas utilizando la regla y colores si así lo deseas.

1. Realiza una plana de líneas horizontales de 1 centímetro de distancia una de la otra.
2. Realiza una plana de líneas verticales de 1 centímetro de distancia una de la otra.
3. Realiza una plana de líneas diagonales de 1 centímetro de distancia una de la otra.
4. Realiza una obra utilizando todo tipo de líneas.



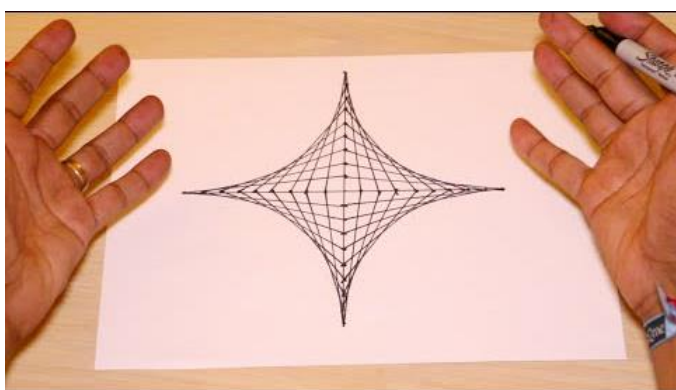
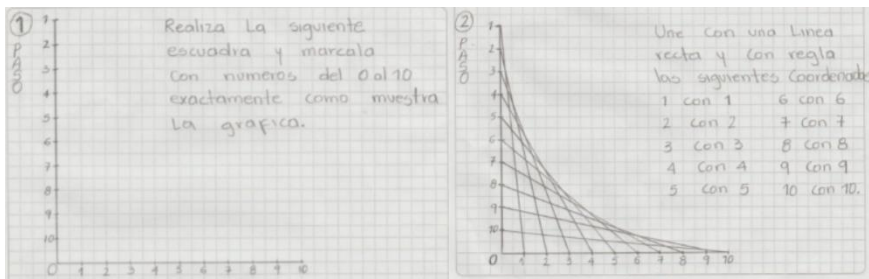
TEMA LOS HILORAMAS

El **hilorama** es una técnica que se caracteriza por la utilización de hilos de colores, cuerdas o alambres tensados que se enrollan alrededor de un conjunto de clavos para formar figuras geométricas, abstractas u otros tipos de representaciones. Este procedimiento se suele llevar a cabo sobre una base de madera pintada o tapizada, y con él se puede reproducir cualquier idea. Generalmente, aunque las figuras están formadas por líneas rectas, los diferentes ángulos y posiciones en el que los hilos se cruzan pueden dar la apariencia de las Curvas de Bézier. Otras formas de este arte de cuerda incluyen el estilo Spirelli, utilizado normalmente para la realización de tarjetas y álbumes de recortes, entre otros objetos.

Técnicamente en la educación artística y en el diseño gráfico se utiliza con el dominio de técnicas con la regla formando figuras visualmente en tercera dimensión.

Actividad Práctica

1. Sigue los siguientes pasos. Paso a paso y realiza la figura correspondiente en tu cuaderno u hojas de bloc.



TEMA DIBUJO LIBRE

Técnica del dibujo libre. Técnica que tiene como objetivo revelar aspectos de la personalidad del sujeto. Es una excelente herramienta exploratoria proyectiva que ofrece una visión global de la situación vital del sujeto en relación con el ambiente. Muchas veces en el dibujo libre surge una dinámica interesante de contenidos psíquicos latentes.

DESPUES DE IDENTIFICAR LAS DIFERENCIAS REALISA DOS DIBUJOS LIBRES UNO CON COLOR Y OTRO A LAPIZ NEGRO.

EJEMPLO



EDUCACION FISICA Y DIAGNOSTICO FISICO

EDUCACION FISICA

La educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano.

eligiendo siempre en positivo.

Actividad: Contesta con honestidad el siguiente cuestionario donde podrás identificar personalmente como estas a nivel físico social.

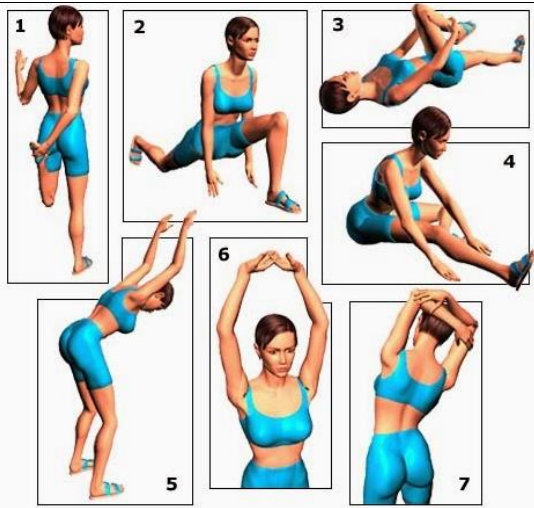
1. Nombre:
2. Edad:
3. Estatura:
4. Peso:
5. Sexo:
6. Tipo de sangre:
7. Consume sustancias psicoactivas, sí o no:
8. Enfermedades familiares:
9. Enfermedades que sufre:
10. Medicamentos que consume, cuales:
11. Que deporte o actividad física realiza y con qué frecuencia:
12. Numero de vasos de agua que consume al día:
13. Escribe 5 hábitos negativos que tengas:
14. Escribe 5 hábitos positivos que tengas:
15. Escribe 5 hábitos que quisieras tener para mejorar tu salud física y mental:

TEMA CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un considerable esfuerzo, para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo.

Actividad Práctica

1. Escribe en el cuaderno el concepto de calentamiento.
2. Dibuja y colorea la siguiente secuencia de ejercicios de estiramiento y calentamiento



TEMA CIRCUITOS FISICOS

El circuito de entrenamiento corresponde a una estructura sistemática y organizada de entrenamiento que se puede incluir dentro de la sesión, comprende la ejecución consecutiva de ejercicios interconectados en estaciones sin o con descanso mínimo entre ellos hasta el término del último ejercicio, momento en el cual se descansa un período mayor, para volver a ejecutar hasta repetir un número determinado de series y luego pasar a otro circuito o finalizar.

Actividad Practica

Contesta las siguientes preguntas y realiza las actividades que te piden en los siguientes puntos observando la imagen.

1. Escribe un concepto propio de lo que significa para ti un circuito físico.
2. Dibuja y colorea el siguiente circuito físico.



FUENTES DE CONSULTA:

<https://es.scribd.com/document/464655841/>

Conocimientos previos.

Guías institucionales.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Presentar el plan de mejoramiento no es suficiente para recuperar el núcleo. Es necesario sustentarlo y demostrar la aprehensión del conocimiento por medio de una prueba escrita u oral según requiera el docente.

RECURSOS:

COMPUTADOR – TABLERO – MARCADORES – LIBRETA DE APUNTES - CUADERNO – HOJAS DE BLOCK - TAMAÑO CARTA – LAPICERO - INTERNET

OBSERVACIONES:

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN

NOMBRE DEL EDUCADOR(A)

FIRMA DEL EDUCADOR(A)

CESAR AUGUSTO GARCIA ESTRADA