
	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:	S 1 101, 102, 103
PERÍODO	1	AÑO:	2024
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

- Reconoce la diferencia conceptual que hay entre las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).
- Describe los componentes fundamentales en relación a las capacidades físicas, tales como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Comprende los diferentes factores que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas.
- Reconoce el concepto de lúdica, sus características y sus beneficios.
- Desarrolla las habilidades para expresarse movilizando 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: *Capacidades físicas básicas. Evolución y factores y desarrollo* (link en la bibliografía). Realizar la lectura del documento y completar los campos del siguiente cuadro

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. ¿Cómo se definen?			
CAPACIDAD DE LA FUERZA. ¿Cómo se define?	CAPACIDAD DE LA RESISTENCIA. ¿Cómo se define?	CAPACIDAD DE LA VELOCIDAD. ¿Cómo se define?	CAPACIDAD DE LA FLEXIBILIDAD: ¿Cómo se define?

¿Cómo se clasifica?	¿Cómo se clasifica?	¿Cómo se clasifica?	¿Cómo se clasifica?
¿Cuál es su evolución?	¿Cuál es su evolución?	¿Cuál es su evolución?	¿Cuál es su evolución?
¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?	¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?	¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?	¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para su desarrollo?
Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la fuerza:	Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la resistencia:	Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la velocidad:	Realiza un dibujo de un ejercicio relacionado con la capacidad de la flexibilidad:

Conclusión del documento (mínimo 5):

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

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

ASIGNATURA: LUDICA.

ACTIVIDAD #1:

Lectura del documento *DEFINICION DE LA LÚDICA* (ver anexo). Realizar un mapa mental con las principales ideas del documento, acompañado de palabras claves y dibujos con relación al tema.

ACTIVIDAD #2: SOPA DE LETRAS: Elabora una sopa de letras teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:

1. Tema: Palabras relacionadas con la lúdica.
2. Haz una lista de 10 palabras relacionadas con la ludica.
3. Dibuja la cuadrícula, esta debe ser lo suficientemente grande como para contener todas tus palabras y tener espacio para letras adicionales.
4. Inserta las palabras, colocándolas en cualquier dirección: horizontal, vertical o diagonal, y puedes escribirlas de izquierda a derecha o de derecha a izquierda.
5. Rellena la cuadrícula con letras al azar. Asegúrate de mezclar bien las letras para que las palabras no sean demasiado fáciles de encontrar.
6. Una vez que hayas terminado, revisa tu sopa de letras para asegurarte de que todas las palabras estén ocultas de manera efectiva y de que no haya errores ortográficos.

ANEXO

DEFINICION DE LA LUDICA

¿QUÉ ES LÚDICA?

Lúdica proviene del latín ludus, Lúdica/co dícese de lo perteneciente o relativo al juego. Etimológicamente la lúdica corresponde a la conducta del juego y al campo en el que se manifiesta esta conducta, dado por el espacio del individuo y el espacio de las relaciones que produce.

Se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones.

Un primer equívoco que debe evitarse es el de confundir lúdica con juego, pese a que semánticamente los diccionarios tratan estas expresiones casi como sinónimos.

Al parecer todo juego es lúdico pero no todo lo lúdico es juego. No se trata de un simple malabarismo de palabras, se trata de empezar por reconocer que la lúdica no se reduce o agota en los juegos, que va más allá, trascendiéndolos, con una connotación general, mientras que el juego es más particular.

De hecho resulta fácil aceptar que coleccionar estampillas, escuchar música o hacer chistes no son juegos, aunque reporten emociones y sentimientos similares. ¿Qué es entonces la lúdica?

La lúdica se asume aquí como una dimensión del desarrollo humano, esto es, como una parte constitutiva del hombre, tan importante como otras dimensiones históricamente más aceptadas: la cognitiva, la comunicativa, etc.

En tanto que dimensión del desarrollo humano, la lúdica se constituye en un factor decisivo para enriquecer o empobrecer dicho desarrollo, pudiendo afirmarse que a mayores posibilidades de expresión y satisfacción lúdica corresponden mejores posibilidades de salud y bienestar y, por tanto, a ambientes que bloqueen o limiten la expresión lúdica corresponden personas con carencias significativas en el desarrollo humano.

Sin embargo, afirmar que la lúdica es una dimensión humana, no es más que una definición genérica, será necesario caracterizarla aún más para efectos de su comprensión.

La lúdica se refiere a la necesidad del ser humano, de sentir, expresar, comunicar y producir emociones primarias (reír, gritar, llorar, gozar) emociones orientadas hacia la entretención, la diversión, el esparcimiento.

Si se acepta esta definición se comprenderá que la lúdica posee una ilimitada cantidad de formas, medios o satisfactores, de los cuales el juego es tan solo uno de ellos.

Puede asegurarse, con base en lo expuesto, que la lúdica se expresa en actividades tan diferentes como la observación de un partido de fútbol, dibujar, pintar o leer.

Lo que hay de común en este abanico es la búsqueda de emoción placentera, la vivencia de tensiones excitantes que pudieran clasificarse como de bajo, medio y alto impacto.

Estas actividades difieren de las comúnmente aceptadas como juegos, evidenciando el carácter genérico de la lúdica y la inconveniencia de reducirla a una forma particular de expresión. De la misma manera como la dimensión cognitiva del hombre no se agota con el estudio matemático o con la memoria, la lúdica no es solo juego.

Este equívoco puede llevar a pensar, por ejemplo, al profesor de Educación Física en que solamente ofrecerá a sus estudiantes la opción lúdica del juego - deporte, imposibilitando otras manifestaciones tan apetecidas por los jóvenes, como las ya citadas.

Con Max Neef se puede expresar que la lúdica debe ser concebida no solamente como una necesidad del ser humano sino como una potencialidad creativa. Esto es que el hombre no solo requiere de la lúdica para su desarrollo armónico sino que también puede, y en verdad lo hace, producir satisfactores de dicha necesidad, durante su desarrollo histórico, social y ontogenético.

Por esta razón el hombre ha reído y jugado desde tiempos inmemoriales y cada nuevo ser empieza su incursión en el mundo de la vida mediante actividades lúdicas con los elementos de su entorno.

ASIGNATURA: EDUCACIÓN ARTÍSTICA: TALLER TEORICO PRACTICO:

1. Escriba la fórmula y aplíquela en cartón paja para obtener los colores: a) secundarios. b) los colores terciarios.
2. De acuerdo a la psicología del color, escriba los significados de los colores primarios, secundarios y terciarios.
3. Escriba las características de: los colores complementarios, los colores análogos.
4. 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.
5. Pintar dos Mándalas con colores: - uno con colores análogos. y el otro con colores complementarios más la ayuda del negro.
6. Defina, ¿Qué es contraste?
7. 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>

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Componente teórico: entrega de los talleres: 100%

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**