



**Proceso: CURRICULAR**

**Código**

**Nombre del Documento: planes de mejoramiento**

**Versión  
01**

**Página  
1 de 1**

ASIGNATURA /AREA	Educación Física, artística y lúdica (núcleo lúdico recreativo)	GRADO:	CUARTO
PERÍODO	2	AÑO:	2024
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

### **LOGROS COMPETENCIAS:**

Al finalizar el plan de mejoramiento, los estudiantes del grado cuarto continuaran avanzando en el proceso de desarrollo integral a través de la lúdica y el juego creativo, además se hace retroalimentación de temáticas que se trabajan durante el primer periodo

### **Tema: Danzas Folclóricas Colombianas la cumbia**

#### **Pasos Básicos de la Cumbia Colombiana**

La cumbia colombiana es una danza alegre y tradicional que se caracteriza por movimientos fluidos de cadera y pies. A continuación, te describo los pasos básicos:

##### **1. Paso Básico de Cumbia:**

- Comienza con los pies juntos.
- Paso hacia atrás con el pie derecho.
- Junta el pie izquierdo con el derecho.
- Paso hacia atrás con el pie izquierdo.
- Junta el pie derecho con el izquierdo.

##### **2. Movimiento de Cadera:**

- Acompaña los pasos con un ligero movimiento de cadera de lado a lado.
- El movimiento de cadera es suave y rítmico, siguiendo el compás de la música.

##### **3. Movimiento de Brazos:**

- Los brazos pueden estar en posición de abrazo suave o en una posición cómoda y relajada, moviéndose con elegancia al ritmo de la música.

##### **4. Giros Opcionales:**

- Para añadir variedad, se pueden realizar giros simples de 90 grados con ambos pies en cada lado.

**Animáte a preparar la siguiente coreografía Sencilla de Cumbia con tus compañeros**

**Duración Aproximada:** 3-5 minutos

**1. Inicio**

- Comienza formando un círculo o en filas frente al frente.
- Inicia con el paso básico de cumbia mientras escuchan una canción de cumbia colombiana.

**2.**

- Introduce variaciones simples como los giros opcionales (90 grados).
- Animar a seguir el ritmo y la melodía de la música.

**3. Movimiento de Grupo**

- Organiza a los estudiantes para que se muevan en grupos pequeños dentro del espacio disponible.
- Cada grupo puede realizar el paso básico de cumbia mientras se desplazan alrededor del área designada.

**4. Formación en Círculo**

- Reúne a los estudiantes de nuevo en un círculo grande.
- Realiza un movimiento conjunto de cumbia, fomentando la interacción y la coordinación grupal.

**5. Finalización y Cierre**

- Finaliza la coreografía con un último ciclo de pasos básicos de cumbia en un círculo.
- Agradece a los estudiantes por su participación y entusiasmo.

**Tema: Hidratación Deportiva y sus Beneficios**

**Actividad:** Investiga qué es la hidratación y por qué es importante, especialmente durante la práctica de deportes y actividades físicas, ¿Cuáles los síntomas de deshidratación y cómo afectan el rendimiento físico y la salud general?

Realiza un dibujo de algún deporte que requiera mucha hidratación.



## **Tema: Sana Nutrición**

**Exploración de Alimentos Saludables:** Organiza una visita a la tienda o el supermercado más cercano en compañía de tus padres pídeles que busquen alimentos como: frutas, verduras, cereales y otros alimentos saludables típicos de Colombia, realiza el dibujo de estos alimentos he investiga que nutrición aportan a tu cuerpo.

Dibujo:

**Preparación de Meriendas Saludables:** En grupos pequeños, con tus compañeros compartan meriendas saludables utilizando lo que sus padres empaquen en sus loncheras o lo que compren en la tienda y conversen la importancia de una dieta equilibrada y escríbelo en tu cuaderno.

## **Tema: Normas de Desplazamiento dentro y fuera de la Institución Educativa Héctor Abad Gómez**

**Actividad:** Investiga 4 normas de desplazamiento que requiere una institución educativa, escríbelas aquí:

Normas de desplazamiento:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Visita por la Institución:** Realiza una visita por la institución educativa para identificar y comprender las normas específicas de desplazamiento dentro de ella, escribe en tu cuaderno que normas encuentras y cuales consideras que hacen falta.

## **METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

Personalizada y atendiendo a las diferencias individuales de los estudiantes.

RECURSOS: Colores, lápiz, plan de mejoramiento	
OBSERVACIONES: Las actividades desarrolladas por el alumno serán revisadas por el docente y devueltas al alumno si se requiere mejorarlas.	
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