

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:	Tercero
PERÍODO	2	AÑO:	2024
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

### LOGROS COMPETENCIAS:

Al finalizar el plan de mejoramiento, los estudiantes del grado tercero continuaran avanzando en el proceso de desarrollo integral, Cada actividad está diseñada para promover el aprendizaje activo, la salud, la integración social y el conocimiento cultural:

#### Sana Nutrición

**1. 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:

**2. Preparación de Meriendas Saludables:** En grupos pequeños, con tus compañeros comparten 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.

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

### 3. Normas de Convivencia

Realiza una lista de las normas de convivencia que tienen en tu hogar y escribe cuáles normas piensas que pueden implementar para tener una mejor convivencia.

### 4. Normas de Desplazamiento dentro y fuera de la Institución.

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

Normas de desplazamiento:

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

### 5. Ejercicios y Juegos de Motricidad Individual y Grupal

**Circuito de Ejercicios:** Inventa con tu familia o compañeros un circuito de ejercicios físicos que incluya actividades individuales y grupales para promover la salud física y la integridad social.

**Juegos Cooperativos:** Realiza un dibujo de algún juego cooperativo como saltar lazo, el pañuelito, jugar fútbol, jugar basquetbol, jugar canicas, escondidijo, entre otros, que fomenten la colaboración y el trabajo en equipo.

### 6. Danzas Folclóricas Colombianas de la Región Orinoquía

Aprende los siguientes pasos de danzas folclóricas de la región de la Orinoquia


Pasos **Básicos del Joropo:**

- **Pasos de Zapateo:** El joropo incluye pasos de zapateo donde los bailarines marcan el ritmo con golpes rápidos y precisos de los pies sobre el suelo.
- **Pasos de Salto y Zancadas:** Los bailarines realizan saltos y zancadas amplias que destacan la fuerza y la agilidad.
- **Giros y Vuelta al Mundo:** Movimientos que incluyen giros y la conocida "vuelta al mundo", donde los bailarines dan vueltas completas en pareja o en solitario.

**7. Presentación de Bailes Folclóricos:** Prepara con tu familia o compañeros una presentación de danzas folclóricas con los pasos que aprendiste.

**8.** Investiga sobre la historia y origen de la cumbia colombiana, destacando sus ritmos, instrumentos y significado cultural. Dibuja los instrumentos que utilizan para la cumbia.

Dibujo



## **9. Juegos Teatrales**

¿Cómo crees que el teatro puede ayudar a mejorar la confianza y las habilidades sociales?

### **Reflexión Personal:**

Escribe en tu cuaderno sobre una experiencia personal relacionada con el teatro, como haber visto una obra, haber visto una película o telenovela teatral, participado en una representación escolar o cualquier otra interacción con el teatro.

A continuación, lee los beneficios que puede traerte el teatro.

- **Desarrollo de habilidades comunicativas:** Mejora en la expresión verbal y no verbal, así como la capacidad de articular ideas y emociones de manera efectiva.
- **Fomento de la confianza personal:** Ayuda a superar la timidez y desarrollar una mayor autoconfianza al enfrentarse a desafíos escénicos y sociales.
- **Desarrollo de habilidades sociales:** Promueve el trabajo en equipo, la colaboración y la empatía al interactuar con otros actores y miembros del equipo teatral.
- **Creatividad y pensamiento crítico:** Estimula la imaginación y la capacidad de resolver problemas, tanto en la creación de personajes y escenas como en la interpretación de guiones.

## **10. Hidratación deportiva y sus beneficios**

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

Realiza un dibujo de algún deporte que requiera mucha hidratación.

--

--

<b>METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN</b> Personalizada y atendiendo a las diferencias individuales de los estudiantes.
--

<b>RECURSOS:</b> Colores, lápiz, plan de mejoramiento
--

<b>OBSERVACIONES:</b> Las actividades desarrolladas por el alumno serán revisadas por el docente y devueltas al alumno si se requiere mejorarlas.
--

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