

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ			
	Proceso: CURRICULAR			
Nombre del Documento: planes de mejoramiento			Versión 01	Página 1 de 1
ASIGNATURA /AREA	Núcleo Lúdico Recreativo. (Educación Física, Artística y Lúdica)	GRADO:	Tercero	
PERÍODO	3	AÑO:	2024	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE				

LOGROS COMPETENCIAS:

Al finalizar el plan de mejoramiento, los estudiantes del grado tercero continuarán 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.

1. Flexibilidad y Movimiento

Actividad:

"Estiramiento divertido".

Preparación: Coloca música relajante y asegúrate de tener un espacio para estirar.

Desarrollo:

- a. Estirar como un gato (30 segundos): Estirar brazos y piernas hacia adelante y hacia atrás.
 - b. Saltar como un conejo (30 segundos): Mover brazos y piernas.
 - c. Girar como un molinete (30 segundos): Girar torso y brazos en círculos.
- Conclusión: Estiramiento de músculos y relajación.

Realiza un dibujo donde muestres cada uno de los ejercicios.

2. Carrera de obstáculos

Actividad:

"Carrera de obstáculos"

- **Preparación:** Coloca obstáculos en el salón o área de juego, puede ser en casa, utiliza botellas plásticas, sillas pequeñas, libros, cuadernos, almohadas (como obstáculos)

- **Desarrollo:**

- a. Correr entre conos o entre obstáculos (30 segundos): Correr zigzagueando entre conos.

Proceso: CURRICULAR

Código

b.

Nombre del Documento: planes de mejoramiento

Versión
01

Página
2 de 1

Saltar sobre "charcos" de papel (30 segundos): Saltar sobre papel colocados en el suelo.
c. Trepar una "montaña" de almohadas (30 segundos): Trepar una pila de almohadas.
- Conclusión: Jugar y divertirse.

Realiza un dibujo donde muestres cada uno de los ejercicios

3. Fuerza y Resistencia

Actividad:

"Ejercicios de súper héroes"

- **Preparación:** Coloca música motivadora y asegúrate de tener un espacio para moverte.

- **Desarrollo:**

a. Levantar pesas como el Hombre de Hierro (30 segundos): Levantar pesas ligeras como botellas con agua.

b. Hacer sentadillas como Superman (30 segundos): Hacer sentadillas.

c. Correr como Flash (30 segundos): Correr en un lugar.

- Conclusión: Fortalecer músculos.

4. Carrera de resistencia

Actividades:

a. Correr en lugar (30 segundos).

Nombre del Documento: planes de mejoramiento

Versión
01

Página
3 de 1

- Saltar de tijera (30 segundos).
c. Subir y bajar escaleras (30 segundos).
- Conclusión: Mejorar resistencia cardiovascular.

Nota: enviar videos o fotos de las actividades realizadas.

5. Juegos pre-deportivos

Consulta y escribe las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Quién inventó el baloncesto?
- ¿Cuántos tiempos tiene un partido de baloncesto?
- ¿De cuántos minutos es cada tiempo del baloncesto?
- ¿Cómo se da la puntuación en el baloncesto?
- Dibuja una cancha de baloncesto

6. Arte y Creatividad

Actividades:

- Creación de tarjetas

Desarrollo:

Hacer una tarjeta de cumpleaños, decorarla con dibujos llamativos, una frase motivadora, y utilizar variedad de colores.



Proceso: CURRICULAR

Código

Nombre del Documento: planes de mejoramiento

Versión
01

Página
4 de 1

Dibuja aquí la tarjeta

b. Elaboración de máscaras

Desarrollo:

Observa el siguiente video, búscalo en youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Rht5JvxfT-M>

Realiza la máscara con material reciclable que allí te indican y muéstrala a tu profesora.

Escribe los pasos de la elaboración de la máscara:

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Personalizada y atendiendo a las diferencias individuales de los estudiantes.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
HECTOR ABAD GOMEZ**



Proceso: CURRICULAR

Código

Nombre del Documento: planes de mejoramiento

**Versión
01**

**Página
5 de 1**

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)
Ester Noelia Moreno Caro

FIRMA DEL EDUCADOR(A)

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA