
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Planes de Mejoramiento		Versión 01	Página 1 de 1

NÚCLEO	LUDICO RECREATIVO	CLEI	304.305.306.307.308
PERÍODO	PRIMERO	AÑO:	2022
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

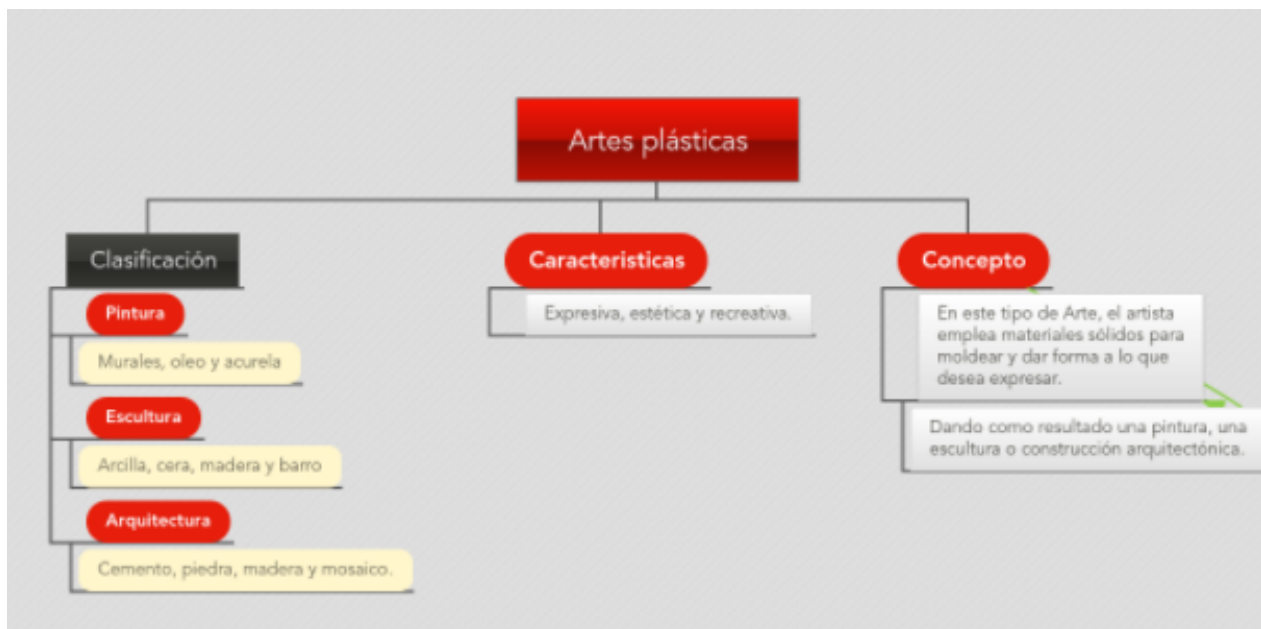
LOGROS /COMPETENCIAS: (de acuerdo al enfoque que se siga en la I.E)

- Desarrollar competencias en artes plásticas, dentro del ámbito educativo y formativo que Mejorar la creatividad y el emprendimiento.
- Identificar la gimnasia como medio para mejorar las condiciones físicas del ser humano
- Reconocer la importancia del estiramiento diario para el mejoramiento de la salud.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

LEE Y ANALIZA LOS CONCEPTOS DE ARTE Y EDUCACION FISICA, RESPONDE Y REALIZA LAS ACTIVIDADES PRACTICAS EN HOJAS DE BLOC.

1. REALIZA EL MAPA CONCEPTUAL DE LAS ARTES PLASTICAS EN EL CUDERNO.



2. DIBUJA UN EJEMPLO DE CADA CLASIFICACION DE LAS ARTES PLASTICAS. (DIBUJO, PINTURA, ESCULTURA Y ARQUITECTURA)

EJEMPLOS.

DIBUJO Y ARQUITECTURA



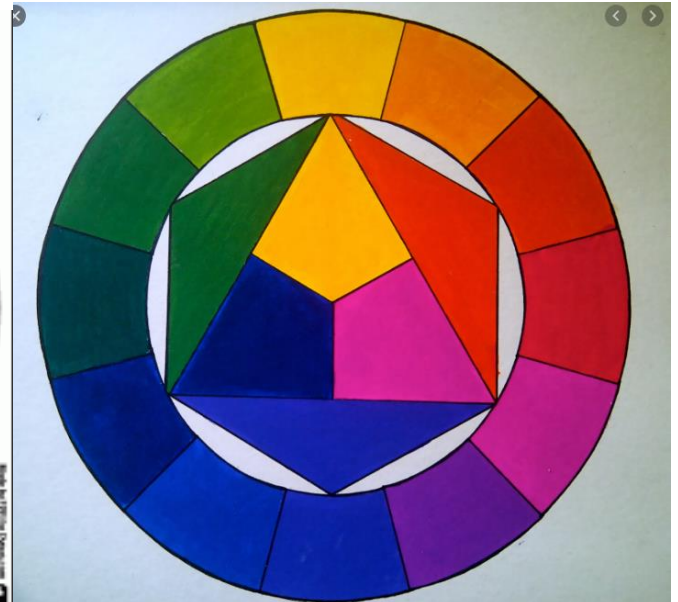
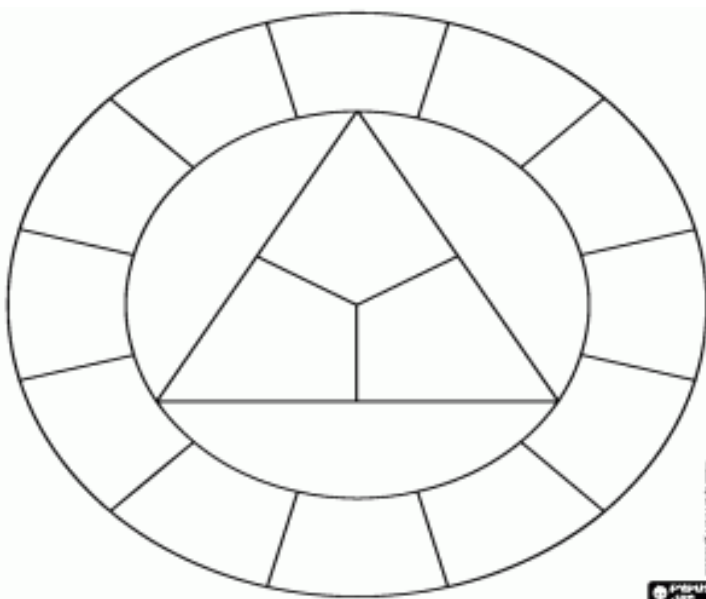
PINTURA



ESCULTURA



3. Colorea o pinta con vinilos combinando los colores. En el triángulo los colores primarios, en el círculo interno los colores secundarios y en el círculo exterior la combinación de los colores secundarios y tonalidades. Busca ejemplo en internet.



4. Consulta los siguientes términos y da un ejemplo a cada uno con su respectivo dibujo. Deporte, Danza, Expresión corporal, Postura corporal.



5. En las hojas de bloc escribe los beneficios de un buen estiramiento diario, y dibuja la sección de estiramiento que te coloco a continuación.
6. **Técnicas de estiramiento** Basadas en la producción de relajación muscular por medio de respuestas reflejas inhibitorias para aumentar la amplitud de una articulación. Técnicas de refuerzo muscular: basadas en la producción de un aumento del tono muscular para ciertos grupos musculares o cadenas musculares.

BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

Tanto si estiramos antes de practicar deporte para preparar la musculatura como si lo hacemos después para facilitar su recuperación, los beneficios de los estiramientos son múltiples:

- Antes de entrenar, ayudan a aumentar la temperatura de la musculatura y el riego sanguíneo.
- Disminuyen el dolor articular y muscular causado por la práctica deportiva o bien por las actividades de la vida diaria.
- Promueven el aumento del rango del movimiento y la flexibilidad de los músculos.
- Practicados con frecuencia, aumentan progresivamente la tolerancia al estiramiento.
- Después del ejercicio intenso, los estiramientos ayudan a calmar los músculos y a facilitar la recuperación.
- Mejoran el rendimiento deportivo.
- Aumentan la fuerza muscular.
- Contribuyen a mejorar la postura corporal.
- Disminuyen la probabilidad de lesión



METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

LOS TRABAJOS SE DEBEN ENTREGAR AL DOCENTE Y DEBEN SER SUSTENTADOS ORALMENTE EN LA FECHA INDICADA.

RECURSOS:

VIDEO BEAM – COMPUTADOR - MATERIAL GRÁFICO – MULTIMEDIA – TABLERO – MARCADORES – LIBRETA DE APUNTES – PAPEL BOND - CUADERNO – HOJAS DE BLOCK TAMAÑO CARTA – LAPICERO - INTERNET – PÁGINAS WEB – BLOGS INTERACTIVOS

OBSERVACIONES: LOS TRABAJAJOS ESCRITOS DEBEN SER A MANO CON BUENA LETRA Y ESTETICAMENTE BIEN PRESENTADOS CON CREATIVIDAD.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN

21 DE ABRIL DE 2022

14 DE MAYO DE 2022

NOMBRE DEL EDUCADOR(A)
CESAR GARCIA ESTRADA

FIRMA DEL EDUCADOR(A)

