



**PLAN DE APOYO 10.3 y 10.4**  
**ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA Y ARTÍSTICA**  
**PRIMER PERIODO**

OBJETIVO: Fomentar los hábitos saludables en los estudiantes por medio de la autorreflexión y graficación artística de realidades alimentarias de cada uno a través del **DISEÑO DE UNA CARTILLA**

**PASO 1** →

**VISUALIZA EL SIGUIENTE VIDEO**

“ El plato saludable de la familia Colombiana”

<https://www.youtube.com/watch?v=DmKHHW2jsZc> o pídele a tu profe que te lo envíe

**PASO 2** →

Diseña la portada y contraportada de la cartilla que tendrá como título: “Los hábitos saludables” y colócale unas 5 o 6 hojas decoradas dentro (ver instrucciones para su realización)

**DISEÑA Y REALIZA LA CARTILLA**

**PASO 1**



Vas a conseguir cartulina, fomi, cartón paja o un material un poco más grueso que las hojas de block

**PASO 2**



Vas a recortar 2 partes, iguales para realizar la portada y contraportada.

**PASO 3**




Vas a diseñar a través del dibujo, el collage, la decoración, cada una de las dos partes..  
Utiliza materiales como: marcadores, papel de colores, vinilos, colores, etc.

**PASO 4**



RECUERDA QUE EL CONCEPTO CON EL QUE DEBES DISEÑAR ES: "HÁBITOS SALUDABLES"

LUEGO EMPIEZA A GUARDAR TODAS LAS ACTIVIDADES DEL PERIODO DENTRO DE ELLA.



1. delimita el área de trabajo realizando una **margen**
2. **elige el tipo de letra**
3. **define si quieres el título vertical, horizontal o diagonal**
4. **el color de la letra**
5. **finalmente la imagen que complementa el tema**


**Paso 3** →

En una de las hojas de la cartilla contesta el siguiente cuestionario, teniendo en cuenta el video que viste y tu vida cotidiana.


**Cuestionario**


1. ¿Consumiste alimentos de los 6 grupos de alimentos durante los últimos 6 días? ¿Cuál te hizo falta? **Dibújalo**
2. ¿Consumes granos como frijol, lenteja y garbanzo todas las semanas 2 o 3 veces? Con que los acompañas
3. ¿En los últimos 6 días cuantos productos de paquete, dulces y gaseosas consumes? Realiza una tabla para responder, cuantifica cada uno
4. ¿Cuántos vasos de agua consumes en un día normal?
5. ¿En tu casa, la familia come unida o cada uno en momentos y espacios diferentes? **Realiza un dibujo donde muestras tu respuesta**
6. ¿Consideras que tienes un peso saludable, bajo peso o sobre peso? ¿Cuáles crees que son las razones de esto?
7. ¿La recomendación de actividad física para niños y jóvenes es de 1 hora diaria, cumples con esta recomendación? Si no los cumples di por que no.
8. ¿Que actividades estás haciendo en tu tiempo libre? Realiza un collage con ilustraciones de estas actividades
9. ¿Crees que en general cuidas tu salud en cuanto a lo que le das a tu cuerpo, haces con tu cuerpo y proteges tu cuerpo? Explica tu respuesta.

**Paso 4** →

En otra hoja que diseñaste para la cartilla, realiza una historieta donde hables de los siguientes tres hábitos saludables 

1. **Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el plato saludable de la familia Colombiana.**
2. **Para favorecer la salud de los músculo, huesos y dientes consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.**
3. **Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas, enteras y verduras frescas**

 Hábitos saludables .....

**Instrucciones para hacer la historieta** 

**HISTORIETA**

Para realizar una historieta debes dividir la hoja en cuadros y mezclar imágenes y texto en cada uno de los cuadros. Utiliza las hojas necesarias para contar una buena historia. Letra clara y legible dibujos coloreados y del tamaño de acuerdo a cada cuadro

 Hábitos saludables .....

Hábitos saludables .....

Paso 5



En otra hoja de la cartilla realiza a mano un collage que ilustre los siguientes hábitos : (Ojo...no es digital)



Consuma al menos 2 veces a la semana frijoles, lentejas y garbanzos



Para prevenir la anemia, consume vísceras como hígado y pajarilla una vez a la semana



Para cuidar el corazón aumente el consumo de aguacate y el consumo de manteca, mantequilla y grasa de origen animal



¿¿¿COMO HACER EL COLLAGE???

## COLLAGE

TÉCNICA ARTÍSTICA

Un collage es un trabajo de arte hecho con diversos materiales como el papel, el periódico, las fotografías, la tela y otros objetos que encuentres basados sobre un **tema específico**. También podrías reunir imágenes y textos recortados para pegarlos sobre el papel.



HÁBITOS SALUDABLES

## COLLAGE

PASOS PARA REALIZARLO:

1. Selecciona fotos con un tema, para contar una historia con un collage.
2. Acomoda las fotos y materiales que hayas elegido. Selecciona un diseño y acomódalos para que tu historia cobre vida.
3. Personaliza bordes. Añade color, textura y patrones para resaltar tu collage.
4. Añade una **Frase**-

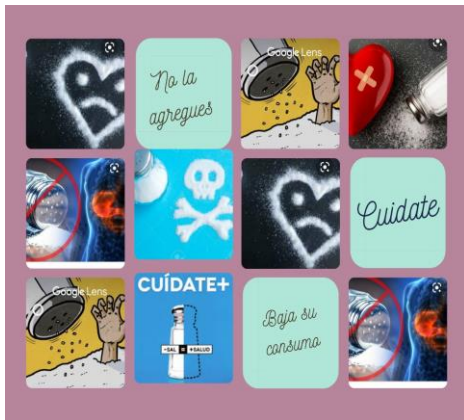




## Paso 6



En la ultima hoja de tu cartilla vas a hacer un AFICHE sobre lo que nos indican estas imágenes



## ¿COMO HACER EL AFICHE???

### AFICHE

#### ¿Qué es un afiche?

El afiche es un material gráfico cuyo objetivo es transmitir un mensaje. Esta representación visual está integrada por imágenes y textos breves que pretenden captar la atención del público e inducirlo a adoptar conductas sugeridas por el mensaje.

66

#### PASOS PARA ELABORARLO

- 1.- Determina el objetivo de tu afiche, qué es lo que quieres comunicar.
- 2.- Debes tener en cuenta a quiénes va dirigido.
- 3.- Crea un slogan: El slogan es una frase publicitaria corta y contundente que resume el beneficio o las cualidades de la marca.

4.- Incorpora una imagen: Es de gran importancia, pues el mensaje a través de la imagen adquiere un contacto inmediato con el receptor.

5.- Busca tipografías atractivas: Debes poder leerlas a distancia. Su colocación y originalidad son importantes.

6.- Incluye los datos del producto promocionado o de la invitación que se hace, por ejemplo lugar, día, hora etc.

7.- La marca o logotipo: siempre debe estar presente en el afiche.

99

NOTA > Cuando termines envía foto del collage y la portada a la profesora Lina de artística([lina.rua@iejva.edu.co](mailto:lina.rua@iejva.edu.co)). Luego envía el resto a la profesora Magda incluyendo un pequeño video de toda la cartilla ([magda.osorio@iejva.edu.co](mailto:magda.osorio@iejva.edu.co))

Si quieres que la nota te aparezca en la próxima entrega de notas, envíalo antes del 30 de abril

ÁNIMO