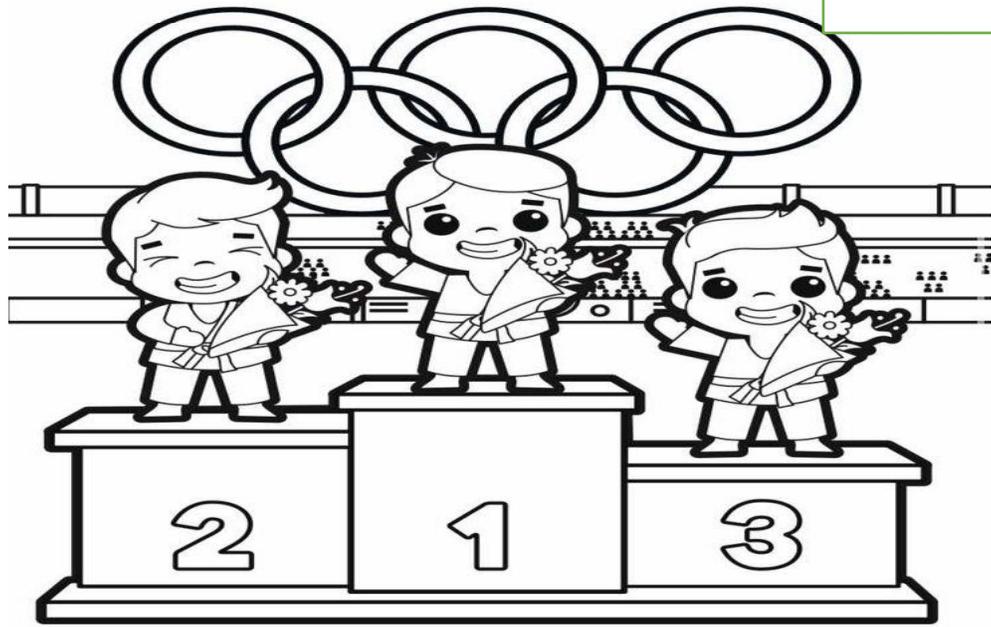




NÚCLEO LÚDICO

GRADO QUINTO

PRIMER PERIODO



LOS JUEGOS OLÍMPICOS



MI TIEMPO LIBRE

SABERES CONCEPTUALES

- El calentamiento
- El atletismo.
- Los juegos olímpicos
- La analogía

Docente	
Estudiante	

INDICADORES DE DESEMPEÑO

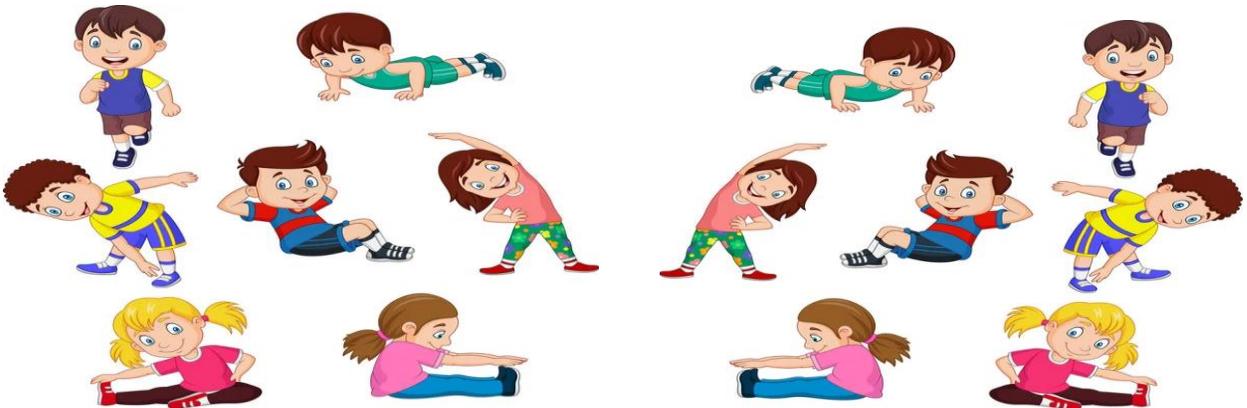
- Practicar los ejercicios de calentamiento con precisión y cuidado.
- Reconocer las diferentes disciplinas del atletismo, practicando en competencias amistosas.
- Exponer la historia del atletismo bajo el aprendizaje de los juegos olímpicos, explicando cada competencia.
- Manejar la analogía para presentar propuestas creativas.
- Identificar la historia y la clasificación de los diferentes instrumentos musicales

Este núcleo formativo pretende unificar temas importantes de las áreas de educación física y de artística, volcando el saber a la utilización acertada del tiempo libre o de ocio, buscando llevar al estudiante al conocimiento de habilidades físicas y creativas tanto plásticas como representativas; un aprendizaje transversal, significativo y con la posibilidad de aplicar lo aprendido en su vida cotidiana. Enfocando su creatividad al arte y su habilidad física en destreza deportiva.

Nuestra intención entonces es enseñar para la vida, que el estudiante aprenda para la vida.

Comencemos esta guía afirmando que lo más apropiado antes de una actividad física exigente, es preparar el cuerpo para tal acción (**llamemos exigente a la fuerza que se le pide al musculo**). Esta preparación consiste en adaptar el musculo a la exigencia que se pretende. **acciones antes de la exigencia esperada**, básicamente la preparación para nuestro tipo de actividades es la elongación y recogimiento del musculo por varias repeticiones o sostenida por varios segundos.

A esta serie de ejercicios se les llama, calentamiento muscular.

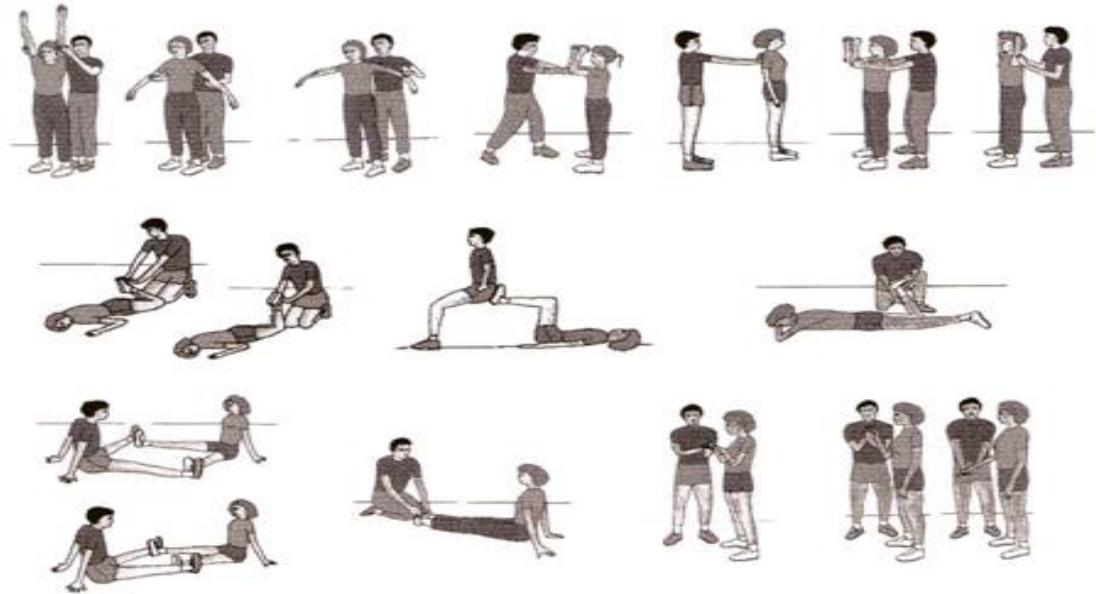


Actividad 1

Describir, dibujar y colorear los ejercicios de calentamiento realizados en clase práctica.

Actividad 2

Observar los movimientos, ejecutar en parejas ejerciendo fuerza gradual: iniciando con la más baja. Describir 10 de ellos en una hoja de block, explicando el lugar donde se encuentra el musculo y los cuidados que hay que tener para llevarlos a cabo.



Actividad 3

Definir, dibujar y colorear los siguientes conceptos vistos en la clase teórica

MOTRICIDAD GRUESA	TREN SUPERIOR	ELONGACIÓN MUSCULAR

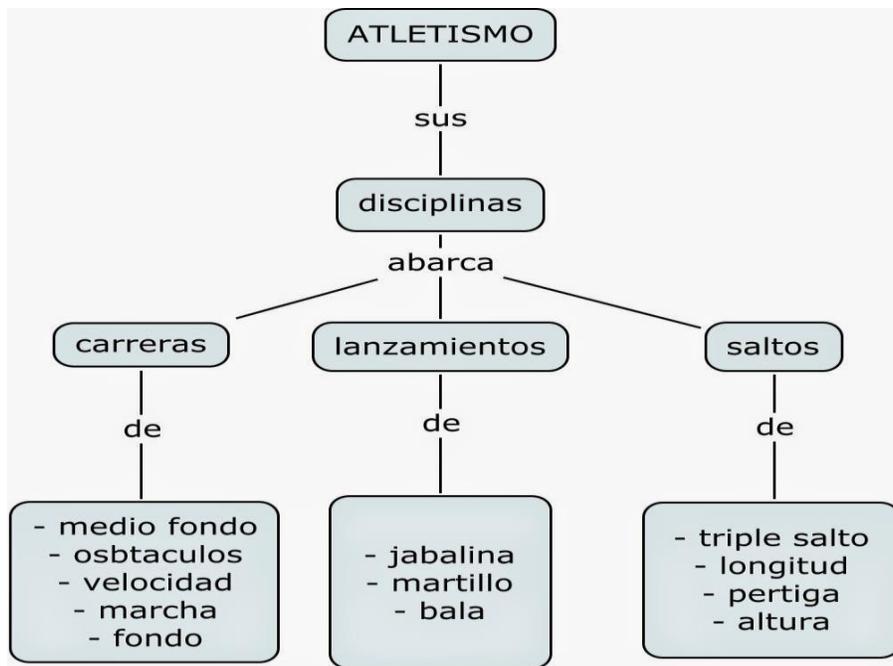
MOTRICIDAD FINA	TREN INFERIOR	RECOGIMIENTO MUSCULAR

Un calentamiento muscular se requiere, sobre todo, cuando vamos a trabajar los músculos de ambos trenes del cuerpo humano por cierto tiempo prolongado, brazos y piernas se elongan y se recogen rápidamente y con ellos los músculos de la espalda y los pectorales.

En este primer periodo trabajaremos las habilidades de correr, saltar, lanzar, por medio del estudio de las disciplinas del atletismo, con ello también trabajaremos, equilibrio, coordinación, tolerancia a la frustración con el saber perder y el saber ganar.



El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. En cada caso está involucrado el desplazamiento, el salto o el lanzamiento de objetos



Actividad 4

Dibujar y colorear las disciplinas que requieren los siguientes elementos.

martillo	Pértiga	Testigo

Juegos Olímpicos en la Antigua Grecia

Las primeras olimpiadas se celebraron en el año 776 a.C. Lo sabemos porque es la primera vez que se escribieron los nombres de los ganadores de una carrera.

Los Juegos Olímpicos, se llaman así porque, originalmente, se celebraban en la ciudad de Olimpia, Grecia.

Cada cuatro años se reunían en esta ciudad los mejores atletas de cada ciudad-estado y reino de la antigua Grecia, y competían en honor a Zeus, uno de los dioses griegos.

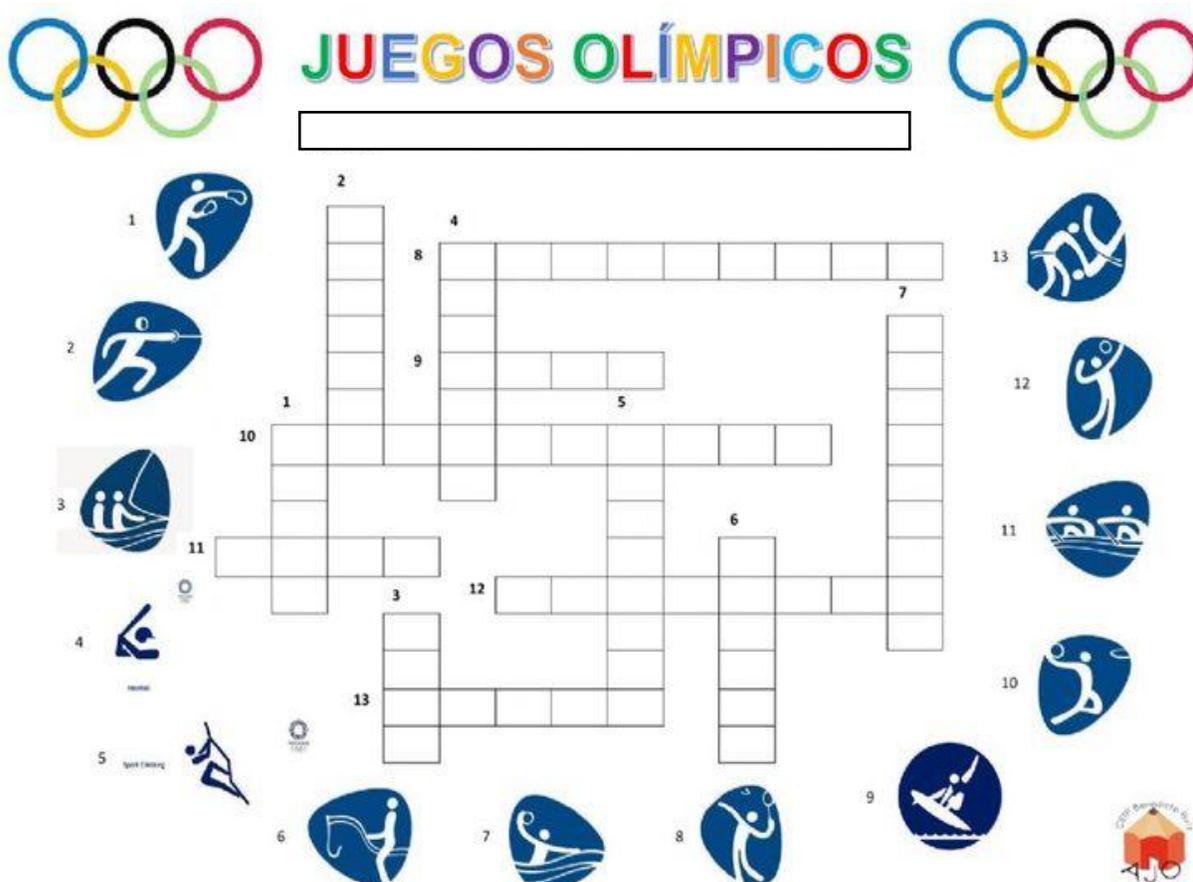
Los Juegos Olímpicos eran un acontecimiento tan importante que las guerras y conflictos entre las ciudades y reinos se paraban durante esos días, y se reflejaban en diversas obras de arte, como el Discóbolo de Mirò.

El primer campeón olímpico fue Corebo, un panadero de la ciudad de Elis, y no le entregaron una medalla, sino una corona de olivo.

Los antiguos griegos celebraron sus olimpiadas durante más de mil años antes de que se prohibieran.

Muchísimos años después, en 1859, un rico empresario griego decidió retomar los Juegos Olímpicos y volvieron a celebrarse. Esta vez las competiciones se realizaron en una plaza de Atenas y sólo compitieron atletas locales.

En 1896, en Atenas, se celebraron los primeros Juegos Olímpicos con atletas de 14 países diferentes. En aquella época sólo había 9 deportes olímpicos.



Actividad 5

Realizar el siguiente taller en hojas de block para entregar.

RESPONDER

- ¿Cuál fue la razón por la cual la sociedad se enteró de los inicios de los juegos y en qué año?
- ¿Cada cuanto se realizaban los juegos olímpicos en la antigüedad y en honor a quién?
- ¿Cuál es la obra de arte mencionada en el escrito que refleja los juegos a pesar de las guerras?
- ¿Quién fue Corebo para los juegos olímpicos?
- ¿En qué año se retomaron los juegos, y porque razón?

CONSULTAR

- Porque se prohibieron los juegos olímpicos.
- Que es una rama de olivo.
- Que es el discóbolo de miro y dibujarlo.
- Que es seuz, explicar y dibujar.
- Cada cuanto se celebran los juegos olímpicos y donde serán los próximos.

La analogía es la relación de semejanza de una cosa con otra, un objeto con otro, una persona con otra, un movimiento con otro.

En la enseñanza es muy usado, sobre todo cuando se trata de educar en lo deportivo y lo artístico.

La analogía deportiva es una metáfora biomecánica que se utiliza para enseñar un ejercicio. El objetivo es que el estudiante pueda reproducirla sin ser consciente de su biomecánica.

Un ejemplo de analogía deportiva es pedirle a alguien que imite una forma familiar de movimiento.

Así mismo **la analogía artística permite afianzar y refinar cada movimiento:** en la analogía representativa nos concentramos en el trabajo óculo- pédico y en la analogía plástica lo hacemos en los ejercicios óculo-manual.

Las analogías pueden ser una alternativa a las instrucciones técnicas. Entre sus beneficios se encuentran:

- Mejoran el desempeño en ejercicios de equilibrio
- Favorecen el aprendizaje implícito
- Aumentan la autoeficacia
- Permiten realizar la tarea de manera más automática.

Investigar la analogía en el núcleo lingüístico y escribir tres ejemplos

Actividad 6

Dirigir en reunión con tu familia el juego del mimo y del espejo, describir la experiencia, enunciando las personas que te acompañaron, usar referente visual.

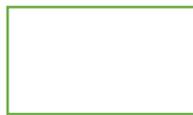
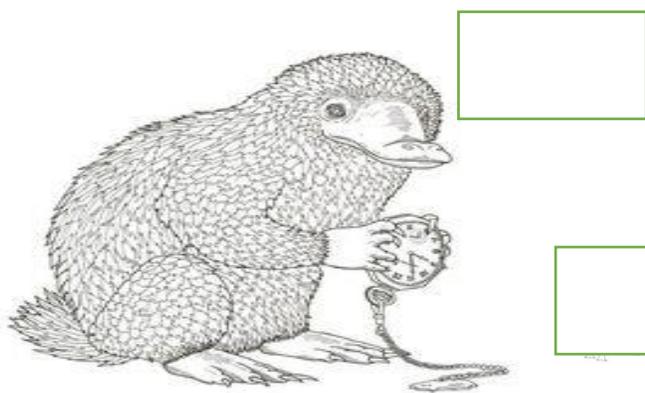
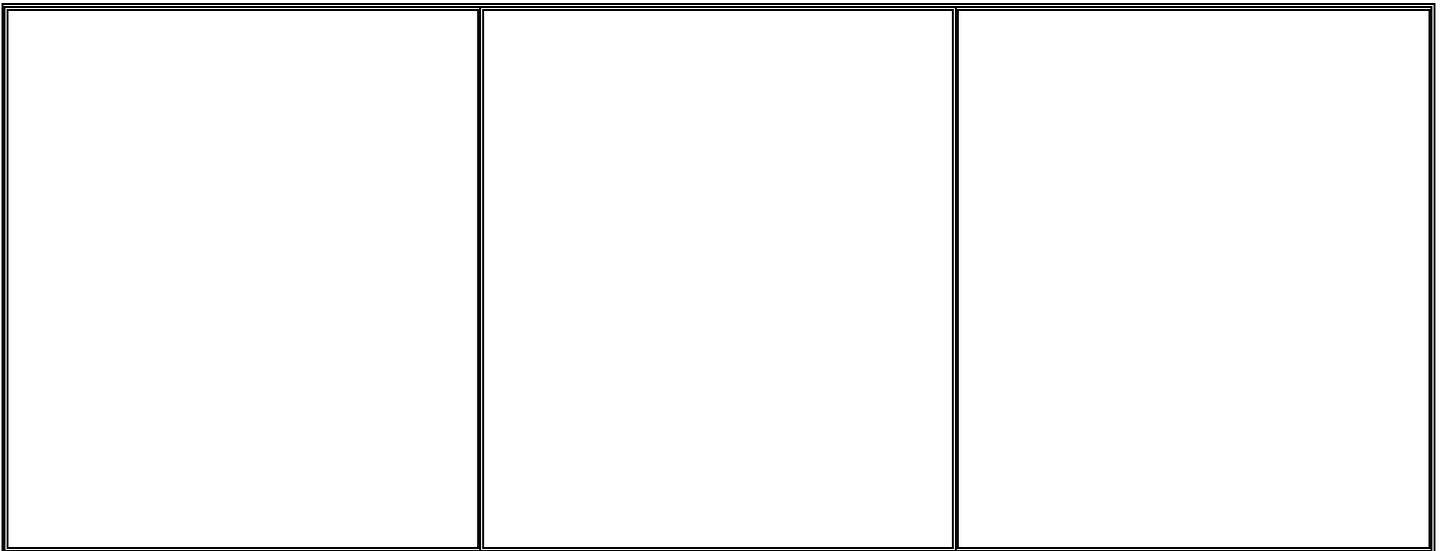
Las analogías visuales son una técnica creativa que consiste en combinar elementos visuales de diferentes objetos, seres o conceptos para crear algo nuevo y original. Se trata de encontrar similitudes y conexiones entre cosas aparentemente dispares y fusionarlas para crear una imagen mental o visual única.

- Cuerpo de un león + alas de un águila + escamas de un dragón = un ser alado y feroz.
- Ojos de una serpiente + piel de un camaleón + cola de un zorro = un ser astuto y adaptable.
- Cabeza de un águila + cuerpo de un tigre + alas de un murciélago = un ser poderoso y misterioso.

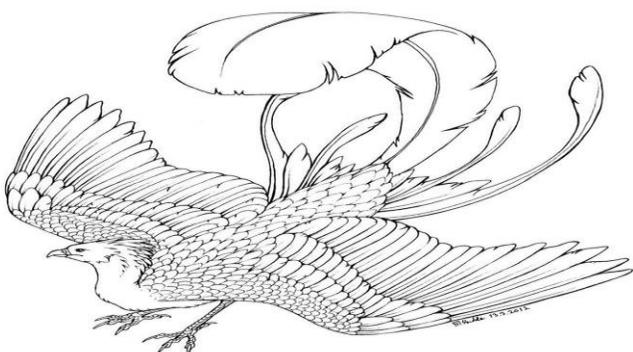
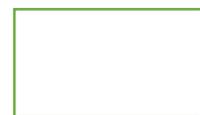
Al combinar elementos visuales de diferentes objetos o seres, podemos crear personajes fantásticos únicos y fascinantes.

Actividad 7

Dibujar y colorear los tres seres fantásticos con analogías diferentes descritos en el texto.



Seres fantásticos



Actividad 8

Crear tu propio ser fantástico, describirlo en una hoja de block y darle un nombre, dibujarlo, colorearlo y modelarlo en 3D en plastilina, dándole el color que pensaste y te imaginaste para él.

Las caricaturas también hacen parte de las analogías.



Actividad 9

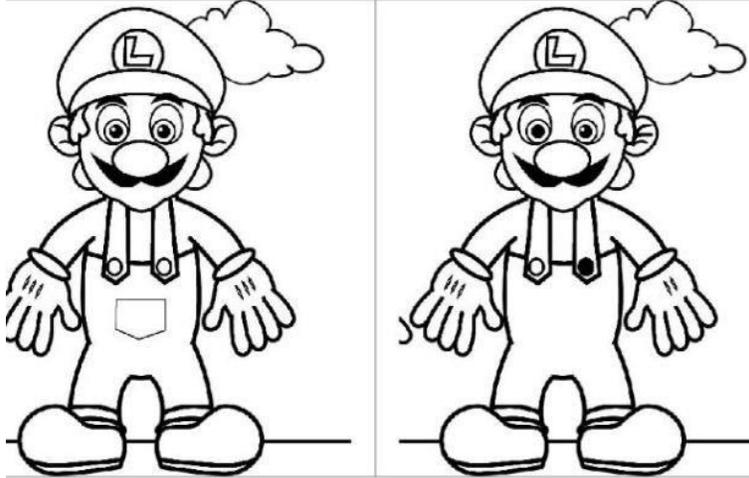
Realizar a lápiz la caricatura de ti, de un familiar, de tu profesor de núcleo lúdico, de tu personaje favorito.

Actividad 10

En las analogías visuales se usa también las actividades de identificar diferencias en dos imágenes idénticas.

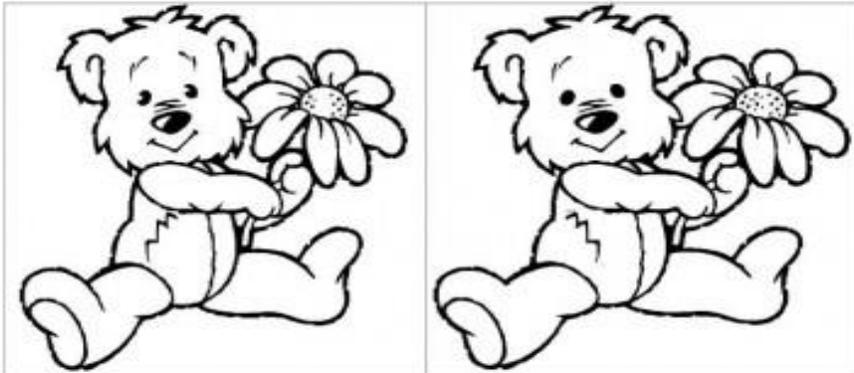
coloreando

Encuentra las 5 diferencias



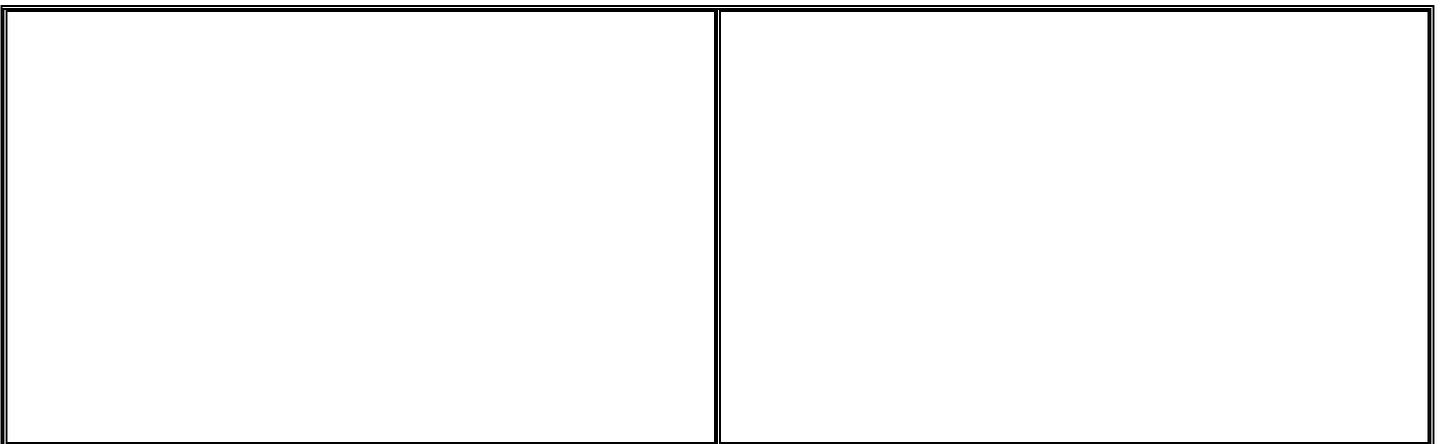
coloreando

Encuentra las 5 diferencias



Actividad 11

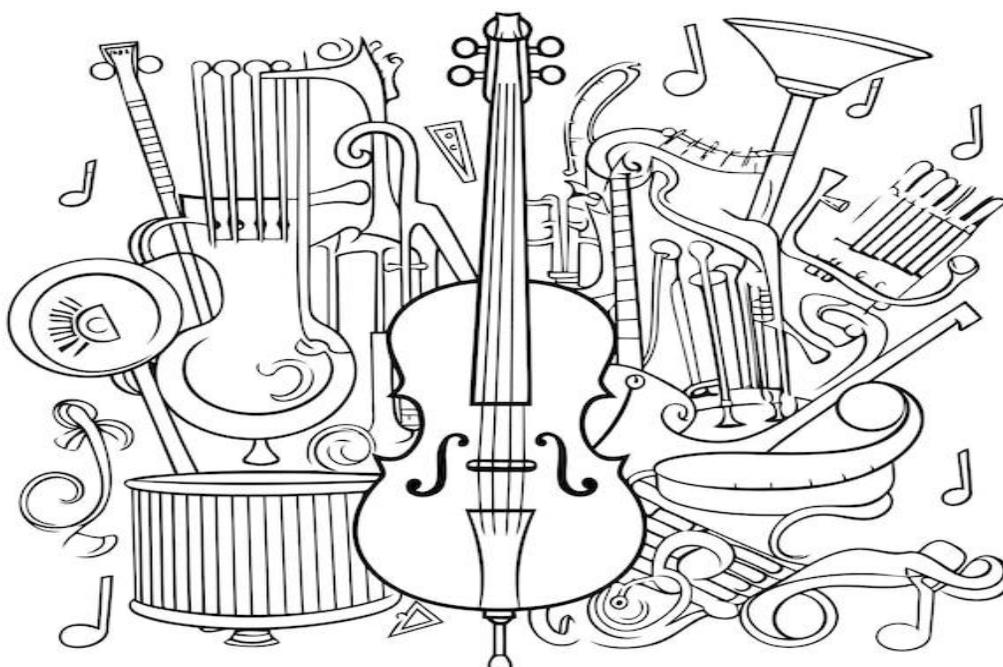
Crear una imagen, replicarla y establecer en ellas cinco diferencias



Actividad 12

Modelar en plastilina dos replicas idénticas en espejo de una figura en 3D, teniendo en cuenta tamaño y color.

Por último, podemos hablar de las **analogías sonoras**, aquellos sonidos similares en sus características.



Se podrían clasificar por diferentes cualidades

Actividad 13

Dibujar y colorear

INSTRUMENTOS DE CUERDA	INSTRUMENTOS DE VIENTO	INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN

EJEMPLOS DE SONIDOS AGUDOS	EJEMPLOS DE SONIDOS GRAVES

la historia de los instrumentos musicales se remonta a los inicios de la cultura humana.

¿Puedes imaginar entonces cuál podría haber sido el primer instrumento musical creado por el hombre?

Si bien no existe una fecha exacta de la creación del primer instrumento musical, los hallazgos arqueológicos sugieren que hubo música desde la época primitiva y que fueron los instrumentos de percusión y de viento los primeros en aparecer.

Probablemente fue **la voz** el origen de la expresión musical del hombre a través de los **cantos** junto con el acompañamiento de manos y pies siguiendo un **ritmo**, como un cuerno para señalar el éxito en la caza, o un tambor en una ceremonia religiosa. Sabemos que el **tambor** más antiguo conocido data de 30.000 años cuando el hombre utilizaba la piel estirada de animales para crear sonido.

De yacimientos arqueológicos se han encontrado flautas, silbatos, bramaderas y tubos de caña de bambú hechos en huesos cortos que producían sonido al soplar por ellos.

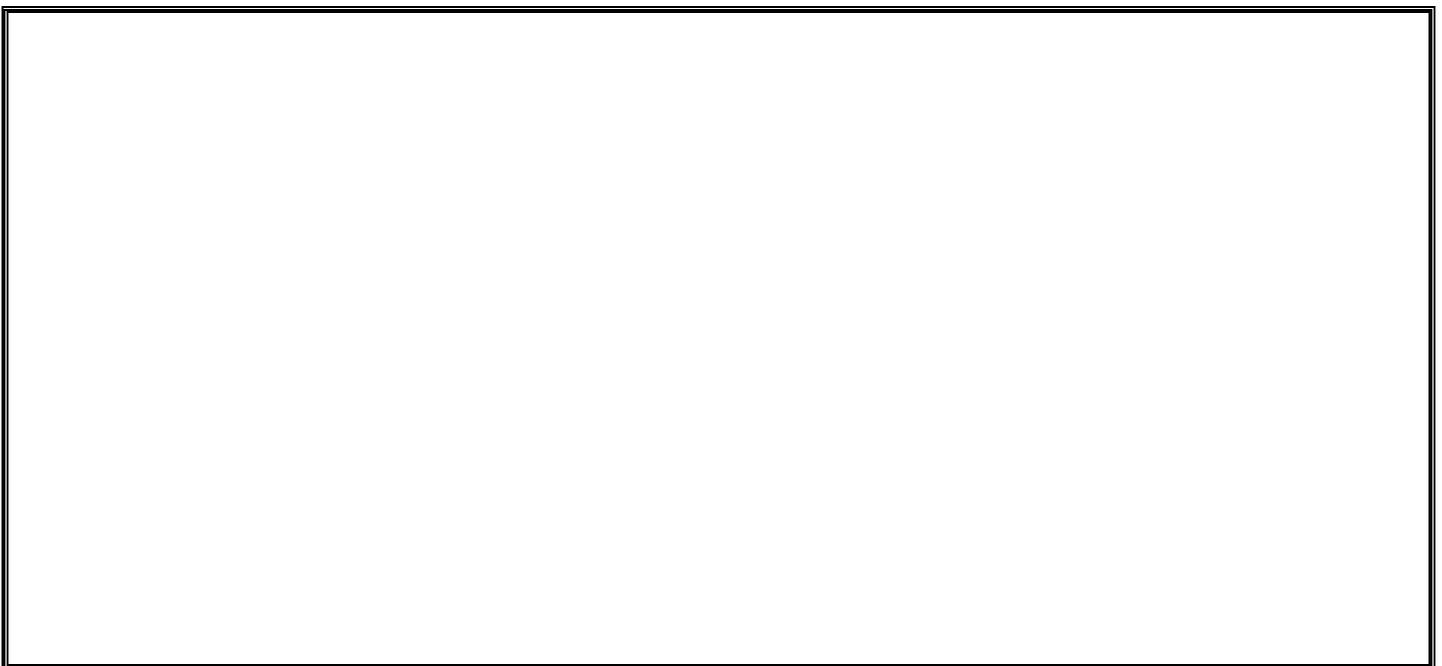
El hallazgo en la cueva de Hohle Fels, Alemania, de una flauta tallada en huesos de buitre con más de 35.000 años, podría ser del instrumento musical más antiguo creado por el hombre. También demuestra la presencia en Europa de humanos sociables y creativos, que precedieron a los neandertales.

Sustraído de la página:

<https://www.shinemusicschool.es/es/los-primeros-instrumentos-musicales/>

Actividad 14

1. Crear un mapa conceptual con referentes visuales sobre la evolución de los instrumentos musicales



2. Leer u observar el cuento de los instrumentos musicales y en una hoja de block para entregar realizar un resumen y acompañarlo con un referente visual con los personajes del cuento.

Actividad 15

Crear un instrumento musical con material reciclable, exponer su elaboración en clase

PARA FINALIZAR
RESPONDER EL SIGUIENTE CUESTIONARIO

Ahora, vamos a ver lo importante que es reflexionar sobre el trabajo realizado hasta este momento, valorando los aprendizajes, reconociendo las dificultades y recordando las vivencias.

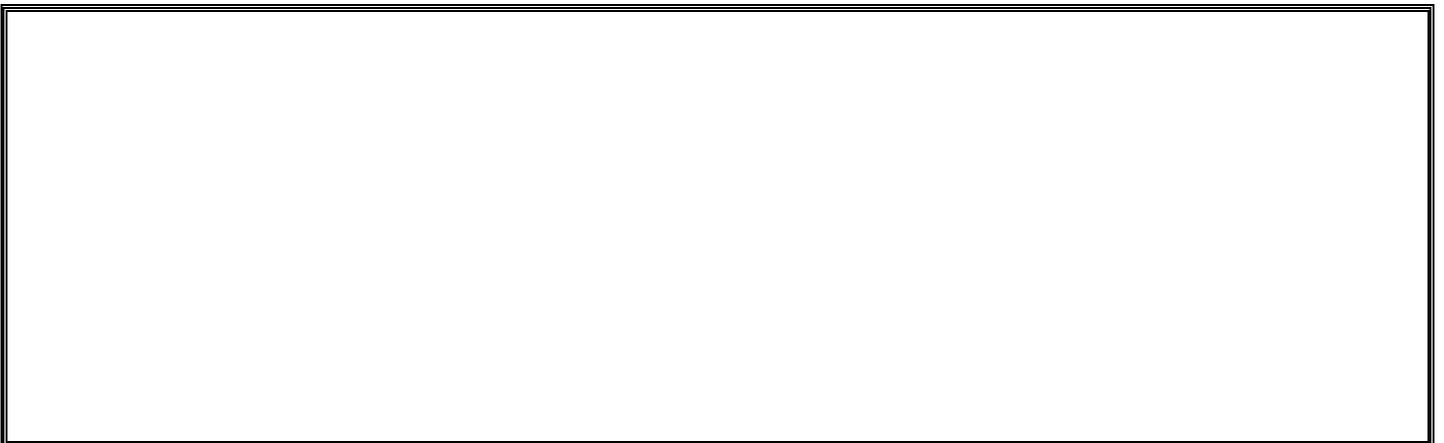
Que aprendí

Que se hizo más difícil

Que gustó más

Que gustó menos

Representa con un dibujo tu momento favorito



Resumen de notas

Evaluación de periodo	
Auto evaluación	

Nota final de periodo	
-----------------------	--