



Institución Educativa  
**RAFAEL GARCÍA HERREROS**  
**"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"**

Nit: 811039001-9 – Dane: 105001020052  
 Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
 para los niveles de; Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

<b>NODO DEL SER: nos relacionamos y convivimos en compañía</b>			
<b>GUÍA DE APRENDIZAJE N.2</b>			
<b>SEMANAS 7 y 8</b>			
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>			
<b>FECHA DE ENTREGA:</b> 19 de marzo	<b>FECHA DE RECIBO:</b>	<b>GRADO:</b> PRIMERO	<b>ÁREAS QUE SE INTEGRAN:</b> ARTÍSTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b>		María Isabel Henao Puerta	
<b>TEMA</b>		ACTIVAR LOS SENTIDOS	
<b>CORREO ELECTRÓNICO:</b>		maria.henao@ierafaelgarciaherreros.edu.co	
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b>		Explotar los aspectos sensibles del estudiante, permitiendo que pueda escribir, pintar, danzar, cantar y teatralizar todas aquellas fuerzas que le son innatas	
<b>COMPETENCIAS</b>		<b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	
<p><b>Sensibilidad</b> Me relaciono con el entorno por medio de los sentidos.</p> <p><b>Apreciación estética</b> Comprendo el concepto de como activar los sentidos por medio de diferentes actividades.</p> <p><b>Comunicación</b> Desarrollo habilidades que me permitan comunicar y expresar lo que siento.</p> <p><b>Motriz</b> Expresiva corporal Axiológica corporal</p> <p><b>Saber comprender</b> Saber dar razón de fe Saber integrar fe y vida Saber aplicar a la realidad</p> <p><b>Cognitivas</b> Comunicativas Emocionales Integradoras</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la importancia de los sentidos, en especial el tacto y el gusto.</li> <li>• Definir las características de los movimientos y sensaciones.</li> <li>• Comprender el desarrollo y acción que realizo por medio de las acciones.</li> </ul>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>			
<p>El conocimiento del cuerpo es muy importante cuando deseas explorar y expresar tus emociones y sentimientos. Una de las prioridades de la educación artística es darte herramientas para que puedas abordar materiales, y técnicas, entrar en contacto con producciones artísticas y desarrollar el sentido estético; para así poder alcanzar los propios recursos expresivos en la búsqueda de tu expresión personal.</p> <p>A partir de las actividades propuestas, esperamos motivarte para que logres desarrollar todo tu potencial sensorial, expresivo y comunicativo. Para ello te propondremos diferentes búsquedas en torno a lo corporal, lo rítmico, lo visual y lo plástico, los cuales contribuirán a la realización de tus propias creaciones.</p>			



Institución Educativa  
**RAFAEL GARCÍA HERREROS**  
***"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"***

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

### ° EXPLORACIÓN

- En el arte, la pintura es uno de los elementos más importantes para desarrollar diferentes actividades o manualidades que nos permitan expresar aquello que sentimos, vemos, observamos, apreciamos, ya sea desde una forma subjetiva hasta la apreciación con más técnica o de forma objetiva.
- Es por ello que vamos a responder lo siguiente:
- ¿crees que los colores tienen olor?
- ¿a qué te huele el rojo, el café, el amarillo, entre otros?



### Coordinación y ritmo





Institución Educativa  
**RAFAEL GARCÍA HERREROS**  
***"Abriendo Caminos Hacia La Excelencia"***

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

- El ritmo es el flujo controlado o medido de los movimientos corporales. El cuerpo es un medio para la expresión (corporal) y la comunicación. En la danza y los ejercicios físicos, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo.

El ritmo y la coordinación son cualidades físicas que se trabajan articuladamente en la práctica de rutina de ejercicios, en la que los alumnos entrenan bajo el ritmo de una música de fondo; se logra así una especie de «coreografía», basada en ejercicios cardiovasculares.

-Escribe en tu cuaderno que entiendes por ritmo y que movimientos te gustan más.

## 2° ESTRUCTURACIÓN

El color juega un rol trascendental en el arte, siendo un lenguaje que transmite mensajes tan potentes como los que transmiten las imágenes y las tipografías.

La psicología del color en el arte está asociado a las emociones, aliado a cada artista para hacer uso de él como un elemento fundamental en sus obras.

**Los colores y las emociones son elementos que se encuentran relacionados**, de esta manera un color rojo lo usará para reflejar pasión mientras uno azul calma, consiguiendo así generar un lenguaje gráfico que permite conectar al artista con nuestra forma en que este percibe el mundo.

**Podemos agrupar los colores en dos grupos principales:**

1. **Colores Cálidos:** son aquellos que más se acercan al fuego y al amarillo, son colores que transmiten más energía
2. **Colores Fríos:** son aquellos que más se acercan al mar y al azul, estos colores transmiten calma y tranquilidad





Institución Educativa  
**RAFAEL GARCÍA HERREROS**  
***"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"***

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N° 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

## **Practica**

Te proponemos una sesión básica de actividades.

Inicia con un comentario general acerca del concepto de coordinación y ritmo.

### **a. Calentamiento**

Selecciona una música con ritmo rápido, del agrado de todos o la mayoría, y realiza los siguientes ejercicios:

- Marcha rápida.
- Trote en el lugar o con desplazamientos variados.

### **b. Desarrollo**

Selecciona una música con ritmo moderado y realiza los siguientes ejercicios:

- de brazos.
- de piernas.
- abdominales.

### **c. Vuelta a calma**

Selecciona una música con ritmo lento y realiza los siguientes ejercicios:

- de estiramientos.
- respiratorios y de relajación.

## **3° PRÁCTICA**

Psicología del color:

- **Amarillo:** Color alegre y cálido; puede también propiciar sensación de cansancio a vista.
- **Rojo:** Se asocia con la pasión, la intensidad y el amor; así como también se asocia con el peligro.
- **Azul:** Propicia calma, productividad, serenidad, confianza y seguridad.
- **Verde:** Asociado a la salud, a la tranquilidad, al dinero y a la naturaleza; abundancia y calma.
- **Morado:** Color que refleja lealtad, bienestar, éxito y sabiduría.



Institución Educativa  
**RAFAEL GARCÍA HERREROS**  
**“Abriendo Carinos Hacia La Excelencia”**

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052  
 Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
 para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

- **Rosa:** color que tranquiliza y evoca al amor y el romance; diversión, emoción, energía y juventud.
- **Blanco:** Color asociado a la pureza, a la inocencia, al vacío y
- **Café:** Evoca a la tierra; confianza, practicidad, pero también puede asociarse con suciedad.
- **Naranja:** Color sinónimo de alegría y entusiasmo, emoción, calidez y precaución.

De acuerdo a la psicología del color:

Expresa a que te salen, a qué te huelen, cuáles son tus favoritos y selecciónalos para algo grandioso.

[https://www.youtube.com/watch?v=t7IxlgNDP\\_M&ab\\_channel=MissMaggyPreescolar](https://www.youtube.com/watch?v=t7IxlgNDP_M&ab_channel=MissMaggyPreescolar).



-De acuerdo a todo lo trabajado en práctica, escribe en tu cuaderno que movimientos te dieron dificultad y cuales fueron muy fáciles.

#### 4° TRANSFERENCIA

##### Artística:

En una cartelera vas a dibujar eso que te transmite cada color, ejemplo: el azul te huele y te sabe a mar, en tu cartelera vas a dibujar el mar, el amarillo te da felicidad y te sabe a mango, puedes jugar con tu creatividad y dibujar lo que se te venga a la mente.

##### Edu. Física:

Planifica una sesión de rutina con movimientos y grábala para presentarla en clase con todos los compañeros.

#### 5° VALORACIÓN

AUTOEVALUACIÓN ESTUDIANTE	SI	NO	HETEROEVALUACIÓN FAMILIA	SI	NO
¿Logre cumplir con el objetivo de aprendizaje?			¿Verificamos la realización de las actividades?		
¿Realicé todas las actividades?			¿Acompañamos al estudiante en el desarrollo de la guía?		
¿Estuve motivado?			¿El estudiante demostró responsabilidad?		
¿Aprendí algo nuevo?			¿Ayudamos a corregir los errores?		
¿Corregí mis errores?			¿La comunicación con el estudiante fue asertiva?		

#### RECURSOS COMPLEMENTARIOS

<https://es.slideshare.net/JacintoGerardoCruzRp/5-arte-y-religion>

<https://www.savethechildren.mx/sci-mx/files/d9/d90962ba-8ba1-412b-9f07-12200447f819.pdf>



Institución Educativa  
**RAFAEL GARCÍA HERREROS**  
**"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"**

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052  
 Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
 para los niveles de; Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

**GUÍA DE APRENDIZAJE SEMANA 09 y 10**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:**

<b>FECHA DE ENTREGA:</b>	<b>FECHA DE RECIBO:</b>	<b>GRADO:</b> PRIMERO	<b>ÁREAS QUE SE INTEGRAN:</b> ARTÍSTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
--------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------------------------------------------------------

**NOMBRE DEL DOCENTE:** María Isabel Henao Puerta

**TEMA:** EXPLOTAR LA CREATIVIDAD

**CORREO ELECTRÓNICO:** maria.henao@ierafaelgarciaherreros.edu.co

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Explotar los aspectos sensibles del estudiante, permitiendo que pueda escribir, pintar, danzar, cantar y teatralizar todas aquellas fuerzas que le son innatas

**COMPETENCIAS**

**EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

**Sensibilidad**  
 Me relaciono con las posibilidades expresivas De Los colores.

**Apreciación estética**  
 Comprendo el concepto de animación en el contexto del trabajo en movimiento y arte.

**Comunicación**  
 Desarrollo un montaje o cuadros artísticos.

**Saber comprender**  
 Saber dar razón de fe  
 Saber integrar fe y vida  
 Saber aplicar a la realidad

**Pensamiento Reflexivo y sistemático**  
 Crítica  
 Dialógica

**Motriz**  
 Expresión Corporal  
 Axiología Corporal

- Reconoce la importancia de las representaciones y las expresiones creativamente.
- Comprende a los compañeros.
- Recrea un personaje con objetos del hogar.

**INTRODUCCIÓN**

El conocimiento del cuerpo es muy importante cuando deseas explorar y expresar tus emociones y sentimientos. Una de las prioridades de la educación artística es darte herramientas para que puedas abordar materiales, y técnicas, entrar en contacto con producciones artísticas y desarrollar el sentido estético; para así poder alcanzar los propios recursos expresivos en la búsqueda de tu expresión personal.

A partir del de las actividades propuestas, esperamos motivarte para que logres desarrollar todo tu potencial sensorial, expresivo y comunicativo. Para ello te propondremos diferentes búsquedas en torno a lo corporal, lo rítmico, lo visual y lo plástico, los cuales contribuirán a la realización de tus propias creaciones.



Institución Educativa  
**RAFAEL GARCÍA HERREROS**  
***"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"***

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
para los niveles de; Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

## ° EXPLORACIÓN

Desde que somos bebés recién nacidos hasta la adultez, todo lo que conocemos del mundo que nos rodea proviene de la interpretación que hacemos de los mensajes percibidos por los sentidos. Los sentidos son el medio que nos permiten conocer el mundo y sus peculiaridades.

A medida que van desarrollando sus sentidos, van progresando en el conocimiento y en la construcción de un mundo físico y social más complejo. Las capacidades sensoriales son, por lo tanto, muy importantes ya que son unas de las primeras funciones que se desarrollarán en el niño y que incidirán en la base de su desarrollo perceptivo y cognitivo. De ahí que sea tan importante trabajar en el aula de educación infantil la estimulación y el desarrollo sensorial.

-Con ayuda de tus padres escribe los sentidos que poseemos las personas.

Los ejercicios de equilibrio en las clases de educación física favorecen el desarrollo de habilidades cognitivas y motoras.

¿Qué actividad te gustaría trabajar para desarrollar el equilibrio?

## 2° ESTRUCTURACIÓN

Para trabajar la educación sensorial hay que tener en cuenta una serie de objetivos:

- Mejorar las capacidades sensoriales del niño.
- Adquirir rapidez en el binomio estímulo-respuesta.
- Fomentar el desarrollo cognitivo y desarrollar la capacidad para estructurar la información recibida a través de los sentidos.
- Perfeccionar la discriminación de estímulos sensoriales mediante el tacto, la vista, el olfato, el gusto y el oído.



El trabajo del equilibrio es muy importante, sobre todo en educación primaria, ya que los niños se encuentran en edad de crecimiento.

Es preciso señalar que es una capacidad que se encuentra presente en cualquier movimiento y que, un adecuado desarrollo del mismo, repercute positivamente sobre las habilidades motrices.

También es relevante añadir que desempeña un papel de gran importancia en el control postural, y de él depende que los movimientos sean eficaces.

Tipos de equilibrios:

Dinámico

Estático

Post-movimiento



Institución Educativa  
RAFAEL GARCÍA HERREROS  
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052  
Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica



### 3° PRÁCTICA

[https://www.youtube.com/watch?v=a\\_EfwFzm1ys&ab\\_channel=SmileandLearn-Espa%C3%B1ol](https://www.youtube.com/watch?v=a_EfwFzm1ys&ab_channel=SmileandLearn-Espa%C3%B1ol)

Y, ¿cómo trabajamos la estimulación? Vamos a poner algunos ejemplos de actividades para llevar a cabo en el aula separando por sentidos.

Para trabajar el sentido del **oído**:

- Hacer sonar instrumentos musicales.
- Hacer audiciones.
- Emitir sonidos a través de tubos de cartón que hacen de altavoz.
- Atar una pulsera de cascabeles al tobillo del niño e incitarlo a moverse para que suene.
- Juegos de imitación de sonidos (imitar sonidos de animales, imitar lo que dice la profesora, aplaudir y hacer que el niño lo imite...)

Para trabajar el sentido de la **vista**:

- Hacer pintura de dedos.
- Jugar con pompas de jabón.
- Jugar con un espejo.
- Hacer juegos de luces y oscuridad (con linternas, juguetes luminosos, pelotas brillantes...)
- Jugar con mesas de luz.
- Buscar objetos dentro de un recipiente con lentejas, garbanzos, arroz....
- Jugar con el agua y el sol a buscar arco iris.
- Experimentar con agua y colorante alimenticio.

Para trabajar el sentido del **tacto**:

- Experimentación con alimentos tales como arroz, macarrones, harina, pan rallado...
- Trabajar con barro, plastilina, masas...
- Experimentación con objetos de la naturaleza como hojas, agua, arena, nieve, tierra, hierba, paja...
- Jugar con telas de distinta textura.
- Manipular paneles de texturas con manos y con pies. Algunos pueden ser elaborados para que el niño pise texturas diferentes y note las sensaciones.
- Elaborar una receta sencilla.
- Jugar a adivinar objetos de dentro de un saco sin mirar.
- Jugar a reconocer a un compañero con los ojos vendados.
- Usar manoplas de lana, espuma... para trabajar la consciencia corporal a través de masajes.

Para trabajar el sentido del **gusto**:



Institución Educativa  
**RAFAEL GARCÍA HERREROS**  
**“Abriendo Carinos Hacia La Excelencia”**

Nit: 811039001-9 – Dane: 105001020052  
 Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
 para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

- Exponer al niño a sabores diversos y de contraste como dulce y salado, amargo y ácido...
- Hacer un taller de cocina para luego degustar lo que han cocinado.

Para trabajar el sentido del **olfato**:

- Jugar a reconocer olores de distintos sacos de tela rellenos de distintas hierbas naturales.
- Distinguir olores cotidianos tales como de alimentos, flores...
- Experimentar con olores menos cotidianos tales como pinturas,
- Experimentar olfativamente con productos de higiene cotidianos como desodorantes, polvos de talco, pasta de dientes, crema, laca, colonia...

Algunos ejemplos de acciones motrices en las que se presenta el equilibrio dinámico son:

Correr  
 Andar  
 Nadar  
 Montar en bici  
 Saltar a la comba

A su vez, se puede clasificar en equilibrio:

Estático-postural: es aquel que nos permite adoptar actitudes posturales, es decir, estar de pies o sentados.

Estático-deportivo: es el propio de cada disciplina deportiva. Por ejemplo, el ballet.

Algunos ejemplos de equilibrio post-movimiento son el:

Salto de vallas  
 Salto de longitud

[https://www.youtube.com/watch?v=2616jcX-dgE&ab\\_channel=S%C3%A9samo](https://www.youtube.com/watch?v=2616jcX-dgE&ab_channel=S%C3%A9samo)

#### 4° TRANSFERENCIA

-Graba un video donde actives dos o tres de los sentidos con algunas de las recomendaciones trabajadas.

-Busca almohadas, cinta para pegar en el suelo, un bastón o palo e intenta manejar el equilibrio, si tienes una idea extra para trabajarlo adelante.

#### 5° VALORACIÓN

AUTOEVALUACIÓN ESTUDIANTE	SI	NO	HETEROEVALUACIÓN FAMILIA	SI	NO
¿Logre cumplir con el objetivo de aprendizaje?			¿Verificamos la realización de las actividades?		
¿Realicé todas las actividades?			¿Acompañamos al estudiante en el desarrollo de la guía?		
¿Estuve motivado?			¿El estudiante demostró responsabilidad?		
¿Aprendí algo nuevo?			¿Ayudamos a corregir los errores?		
¿Corregí mis errores?			¿La comunicación con el estudiante fue asertiva?		

#### RECURSOS COMPLEMENTARIOS

<https://es.slideshare.net/JacintoGerardoCruzRp/5-arte-y-religion>



Institución Educativa  
**RAFAEL GARCÍA HERREROS**  
**"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"**

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052  
 Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
 para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>			
<b>FECHA DE ENTREGA:</b>	<b>FECHA DE RECIBO:</b>	<b>GRADO:</b> PRIMERO	<b>ÁREAS QUE SE INTEGRAN:</b> ARTÍSTICA, ED. FISICA, ETICA Y RELIGION.
<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b>	Maria Isabel Henao Puerta		
<b>TEMA</b>	Mi relación con el entorno		
<b>CORREO ELECTRÓNICO:</b>	María.henao@ierafaelgarciaherreros.edu.co		
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b>	Aproximarnos al lenguaje teatral, corporal, sensitivo y emotivo por medio de diferentes actividades y recursos creativos propios de esta práctica artísticas y deportivas.		
<b>COMPETENCIAS</b>		<b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	
<p><b>Sensibilidad</b> Me relaciono con las posibilidades expresivas De Los colores.</p> <p><b>Apreciación estética</b> Comprendo el concepto de animación en el contexto del trabajo en movimiento y arte.</p> <p><b>Comunicación</b> Desarrollo un montaje o cuadros artísticos.</p> <p><b>Saber comprender</b> Saber dar razón de fe Saber integrar fe y vida Saber aplicar a la realidad</p> <p><b>Pensamiento Reflexivo y sistemático</b> Crítica Dialógica</p> <p><b>Motriz</b> Expresión Corporal Axiología Corporal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la importancia de las representaciones y las expresiones creativamente.</li> <li>• Comprende a los compañeros. Recrea un personaje con objetos del hogar.</li> </ul>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>			
<p>El conocimiento del cuerpo es muy importante cuando deseas explorar y expresar tus emociones y sentimientos. Una de las prioridades de la educación artística es darte herramientas para que puedas abordar materiales, y técnicas, entrar en contacto con producciones artísticas y desarrollar el sentido estético; para así poder alcanzar los propios recursos expresivos en la búsqueda de tu expresión personal.</p> <p>A partir del de las actividades propuestas, esperamos motivarte para que logres desarrollar todo tu potencial sensorial, expresivo y comunicativo. Para ello te propondremos diferentes búsquedas en torno a lo corporal, lo rítmico, lo visual y lo plástico, los cuales contribuirán a la realización de tus propias creaciones.</p>			

<b>° EXPLORACIÓN</b>
¿Qué objetos pueden reemplazar el pincel para pintar?



Institución Educativa  
RAFAEL GARCÍA HERREROS  
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052  
Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
para los niveles de; Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica



Activemos nuestro cuerpo

[https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k&ab\\_channel=ChuChuTVEspa%C3%B1ol](https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k&ab_channel=ChuChuTVEspa%C3%B1ol)



## 2° ESTRUCTURACIÓN

Lo parte principal del proceso de pintar, consiste en arrastrar pintura para generar formas. Normalmente lo hacemos con pinceles, pero no tenemos por qué limitarnos y dejar de probar otras formas de arrastrar la pintura a través del lienzo o el papel.

cómo pintar sin pincel a través de diferentes métodos:

Sellos para estampar

Pintar con pajitas de plástico

Rodillo de pintura

Pintar con flores y hojas

Pintar con bastoncillos de algodón

Técnica del estarcido con cepillo de dientes

Pintar con hilo



Institución Educativa  
RAFAEL GARCÍA HERREROS  
"Abriendo Carinos Hacia La Excelencia"

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N.º 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
para los niveles de: Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

### Pintar con una esponja

Continuaremos trabajando el equilibrio desde actividades y factores diferentes:

- La fuerza de la gravedad: es la atracción que ejerce la tierra sobre los cuerpos.
- El centro de gravedad: es el punto del cuerpo humano sobre el que actúa la fuerza de la gravedad.
- La base de sustentación: es el espacio sobre el que se apoya el sujeto.
- La línea de la gravedad: es una línea imaginaria que une el centro de gravedad del sujeto con el centro de la tierra.
- La fuerza del sujeto: son las compensaciones que realiza el individuo para contrarrestar las fuerzas desequilibrantes.

Entre los factores fisiológicos se encuentran: el oído, la vista, el tacto y los órganos propioceptivos kinestésicos

- El oído: informa al sujeto sobre su posición en el espacio.
- La vista: le permite apreciar distancias.
- El tacto: ofrece información a través de presiones.
- Los Órganos propioceptivos kinestésicos: permiten al cuerpo saber qué músculo se tiene que activar en cada momento.

Algunos factores psicológicos son:

- Altura
- Inteligencia
- Confianza
- Imaginación

### 3° PRÁCTICA

De acuerdo a la información anterior vas a crear diferentes pinceles con objetos que tengas en tu hogar.



### Elevación de talones

Hay que colocarse de pies, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Después se elevan los talones.

Es importante que los talones no se junten y que se separen bien del suelo.

Ejercicios en apoyo monopodal

Los ejercicios en apoyo monopodal son aquellos que se realizan manteniendo un pie sobre el



Institución Educativa  
**RAFAEL GARCÍA HERREROS**  
**"Abriendo Caminos Hacia La Excelencia"**

Nit: 811039001-9 - Dane: 105001020052  
 Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
 para los niveles de; Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica

suelo y el otro en el aire.

Vamos a ver algunos ejemplos:

- Subir y bajar la pierna flexionada.
- Abrir pierna (abducción de cadera) y cerrar (aducción).
- Inclinar el tronco hacia delante llevando la otra pierna extendida hacia atrás.
- Desplazamientos en superficies reducidas

Para realizar desplazamientos sobre superficies reducidas te recomiendo la utilización de bancos suecos, ladrillos y cuerdas.



**4° TRANSFERENCIA**

-Usa los pinceles que creaste para crear una obra de arte, justo como los cuadros que hay en los museos.

-Con ayuda de tus papás vas a crear unos zancos, necesitaras, tarros de leche en polvo o tarros de plástico que puedes llenar con un poco de arena para que sean resistentes y dos lazos, con estos activaras movimientos en todo tu cuerpo y el equilibrio.

**5° VALORACIÓN**

AUTOEVALUACIÓN ESTUDIANTE	SI	NO	HETEROEVALUACIÓN FAMILIA	SI	NO
¿Logré cumplir con el objetivo de aprendizaje?			¿Verificamos la realización de las actividades?		
¿Realicé todas las actividades?			¿Acompañamos al estudiante en el desarrollo de la guía?		
¿Estuve motivado?			¿El estudiante demostró responsabilidad?		
¿Aprendí algo nuevo?			¿Ayudamos a corregir los errores?		
¿Corregí mis errores?			¿La comunicación con el estudiante fue asertiva?		

**RECURSOS COMPLEMENTARIOS**

- <https://es.slideshare.net/JacintoGerardoCruzRp/5-arte-y-religion>
- <https://www.redalyc.org/pdf/3845/384539806004.pdf>



Institución Educativa  
RAFAEL GARCÍA HERREROS  
***“Abriendo Caminos Hacia La Excelencia”***

Nit: 811039001-9 – Dane: 105001020052

Establecimiento oficial autorizado definitivamente por Resolución N°. 9932 de Noviembre 16 de 2006.  
para los niveles de; Preescolar, primaria, Básica Secundaria) y Media Académica