
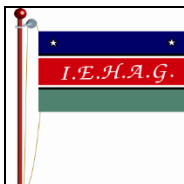
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRISIBLE EN CASAS. GUÍA DE NIVELACIÓN		Versión 01	Página 1 de 6

DOCENTE: Angela Ruiz – Sorelly Orozco – Martha Dávila		NUCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico Recreativo	
GRADO: Aceleración	GRUPOS: 1 – 2 - 3	PERIODO 1	FECHA 08/02/2021
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO	FECHA DE FINALIZACIÓN	
Temas: actividad física e hidratación			
PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD			
<p>Al finalizar la guía de aceleración del aprendizaje los estudiantes identificarán algunas actividades que impliquen la contribución de una buena higiene nutrición y salud para el cuerpo humano.</p>			
ACTIVIDADES ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN			
<p>En tu cuaderno Define con tus propias palabras que es: Higiene, nutrición, salud e hidratación.</p>			
<p>LA ACTIVIDAD FÍSICA es importante porque ayuda a reducir el riesgo de obesidad infantil, diabetes, baja presión arterial, así como permitirá que fortalezcan su sistema cardiovascular, lo que significa que serán menos propensos a los resfriados, las alergias y muchas otras enfermedades.</p>			
<p>Lo primero a tener en cuenta es el de realizar un buen estiramiento y calentamiento para evitar cualquier tipo de lesión, por lo que te recomendamos seguir la siguiente rutina:</p>			
<p>Realiza y envía un video corto en esta práctica de algunos estiramientos:</p>			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS. GUÍA DE NIVELACIÓN

Versión
01



Página
2 de 6

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

(Brazos, tronco, piernas)

Mantener cada ejercicio durante 10 - 15 segundos

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS. GUÍA DE NIVELACIÓN		Versión 01	Página 3 de 6

ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.

Higiene, salud y actividad

Higiene

- Hay que ducharse diariamente.
- Cuidar las uñas de las manos y pies, los oídos y la nariz.
- No tocar los ojos con las manos sucias.
- Cepillarse los dientes después de cada comida.

Descansar lo suficiente

Salud

- Respetar un horario fijo para las comidas.
- Beber al menos dos litros de agua al día.
- No ir al colegio sin haber tomado un buen desayuno.
- No beber refrescos con gas.
- Tomar frutas y verduras a diario.



Actividad

Hacer ejercicio todos los días.

Comer frutas y verduras

Tener un buen equilibrio.





Acá observamos claramente que la higiene, la salud (alimentación) y la actividad física están siempre involucrados el uno con el otro.

Invitamos a todas las familias a poner en práctica esto a diario, ya que mejora en un 90% nuestra salud y bienestar.

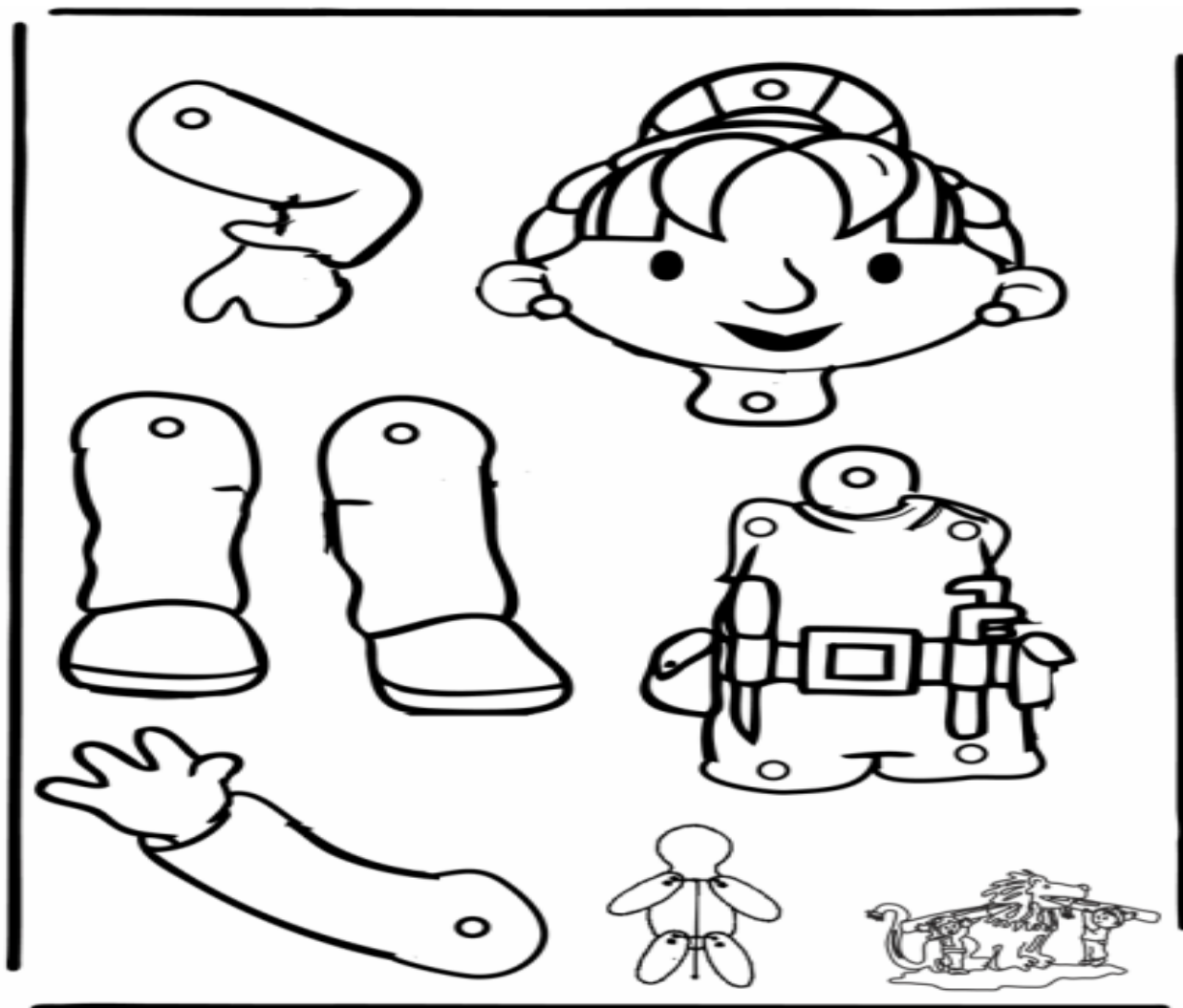
Manos a la obra:

- En tu cuaderno dibuja y colorea todos los utensilios que se emplean para llevar a cabo cada uno de las actividades antes mencionadas ejemplo:
- Para ducharnos necesitamos el jabón, agua, toalla entonces hacemos esos tres dibujos, los coloreamos y así sucesivamente con cada uno.
- En dos pliegos de papel periódico unidos lo colocas en el piso, te acuestas encima, y otra persona con un marcador te hace la silueta, y luego le dibujas cada uno de los siguientes órganos: ojos, nariz, boca, estomago, corazón y pulmones, tomas la foto y la envías.

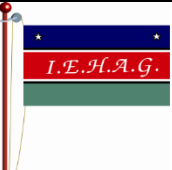

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS. GUÍA DE NIVELACIÓN		Versión 01	Página 4 de 6

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN NUCLEO LÚDICO RECREATIVO

Con tu creatividad y el apoyo de otra persona decora y pega en un cartón o cartulina, recorta por las líneas indicadas y une como te muestra el dibujo en la parte inferior, de forma que tenga movilidad, si observas en cada punto de unión tenemos lo que se llaman articulaciones, las cuales debemos activar todos los días para no perder su función.



Sigamos moviéndonos y pongamos en práctica los siguientes ejercicios en familia, otra forma de estar compartiendo saludablemente, pónganse cómodos con las prendas adecuadas.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS. GUÍA DE NIVELACIÓN		Versión 01	Página 5 de 6

simples consejos para ejercitarte en casa...



Sube y baja escaleras durante 10 minutos al menos 2 veces al día. Si no tienes, puede ser un cajón o cualquier plataforma que no se deslice y sea segura.

Ejercita tus brazos con pesos. Si no tienes, utiliza un kilo de arroz o un litro de aceite en cada mano. Haz 20 repeticiones, 2 veces al día.



Inhala por la nariz lentamente, mantén el aire 3 segundos y luego exhala de forma lenta por la boca. Realízalo 10 veces, 3 a 4 veces al día.

Elige música entretenida y baila a todo ritmo durante 20 minutos cada día.





¡En Kinesiología UC nos movemos por tu salud!



Realiza elongaciones de los principales grupos musculares después de ejercitarte.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS. GUÍA DE NIVELACIÓN		Versión 01	Página 6 de 6

Te gustó las diferentes actividades desarrolladas? Por qué?

Crees que este trabajo elaborado ha aportado bienestar a tu familia? Por qué?

FUENTES DE CONSULTA

https://www.google.com/search?q=rutina+de+ejercicios+para+calentar+el+cuerpo&rlz=1C1CHBD_esCO902CO902&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwigo4G7jczuAhWDpFkKHQUhDNEQ_AUoAnoECAoQBA&biw=1366&bih=657#imgrc=TRxkZ6upVdDWAM

https://www.google.com/search?q=defibicion+de+higiene+corporal+&tbm=isch&ved=2ahUKEwj8u5e9jczuAhXlq1kKHeA4Dr8Q2-cCegQIABAA&oq=defibicion+de+higiene+corporal+&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAQGDofCAAQsQM6CAgAELEDEIMBOgQIABBDOgoIABCxAXCDARBDOgclABCxAxBDOgIIADoECAAQEzoGCAAQHhATOgYIABAKEBhQz6rDALiy58kCYPLyyQJoAHAeASAAYYCiAGJSJIBBjAuNjguMpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEAwAEB&sclient=img&ei=zb4ZYLyhCcjX5gLg8bj4Cw&bih=657&biw=1366&rlz=1C1CHBD_esCO902CO902#imgrc=VIN3YLB7zoFeyM

https://www.google.com/search?q=movil+del+cuerpo+humano+para+armar&rlz=1C1CHBD_esCO902CO902&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjAgIH0uszuAhUj2FkKHxwFBKqQ_AUoAXoECBUQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=-lpr18ijO0pjZM