
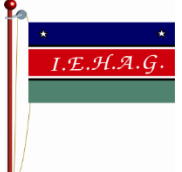

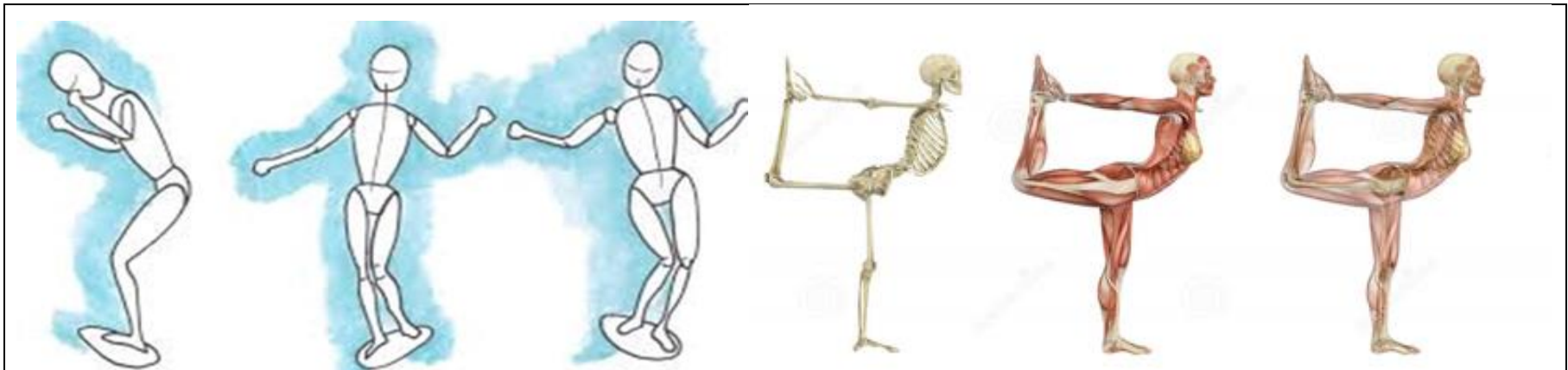
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 7</b>

<b>DOCENTE:</b> BERRIO ORTIZ, IVAN NOE CORDOBA MORENO, WILMAN GIRALDO MONSALVE, GLORIA IRENE VILLA RESTREPO LINA MARÍA RODRIGUEZ AGUDELO WALTER		<b>NUCLEO DE FORMACIÓN:</b> LÚDICO RECREATIVO	
<b>GRADO:</b> 6° 7° 8°	<b>GRUPOS:</b> 1-2 3-4	<b>PERIODO:</b> 1	<b>FECHA:</b> FEBRERO 8
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 6	<b>FECHA DE INICIO:</b> FEBRERO 8		<b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b> MARZO 15
<b>Tema:</b> NIVELACION	<b>NOMBRE DE LA GUIA:</b> El cuerpo en movimiento visto desde el arte.		
<b>Propósito de la actividad</b>			
<p>Al finalizar la presente guía los estudiantes de los grados 6, 7 y 8 reconocerán sus potencialidades corporales a través de ejercicios físicos de propiocepción y de expresiones artísticas desde su cuerpo, para la apropiación de sus capacidades, limitaciones y potencialidades. De igual forma se pretende posibilitar en el estudiante, la reflexión y el autoconocimiento de sus habilidades personales e intelectuales, motivando la correcta aplicación de las competencias, para resolver problemas de manera significativa y autosuficiente en su proceso académico.</p>			

<b>ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Por qué movemos nuestro cuerpo?</li> <li>2. ¿Cómo movemos nuestro cuerpo?</li> <li>3. Qué movimientos corporales puedes realizar al estar de pie, agachado y acostado? Describe los.</li> <li>4. ¿Qué partes del cuerpo se pueden contraer con facilidad? Consulta que es una contracción, si no entiendes el término.</li> <li>5. ¿Qué cambios has identificado en tu cuerpo durante el último año?</li> </ol>

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 7</b>



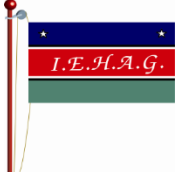

## ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.

### **NUESTRO CUERPO SE EXPRESA**

Nuestro cuerpo se involucra de forma completa en nuestra vida diaria. Nuestros huesos y músculos se mueven y gracias a ellos podemos caminar. Gracias a nuestro cerebro podemos pensar y analizar de forma clara, el cuerpo humano está compuesto de grasa, tejido magro (músculos y órganos), huesos y agua. Después de los 30 años de edad, las personas tienden a perder tejido muscular. Los músculos, el hígado, los riñones y otros órganos pueden perder algunas de sus células. Este proceso de pérdida de masa muscular se denomina atrofia. La vida cotidiana se caracteriza por patrones repetitivos de trabajo y rutinas, consumo (compras, comidas y bebidas), ocio, higiene personal, actividades sociales y culturales, visitas al médico, sueño, etc.

Se entiende por movimientos corporales el desplazamiento del cuerpo o de un segmento a través del espacio, y cada uno de los movimientos que depende de varios factores, como la articulación y los músculos involucrados. Los Movimientos Básicos que se pueden llevar a cabo son: Flexión-Extensión; Abducción-Aducción, Circunducción, Rotación Interna-Externa, Inversión-Eversión, Pronación-Supinación, Flexión dorsal-plantar, Pro tracción-Retracción.

Explican que las emociones se forman en nuestro cuerpo a través de mecanismos biológicos liberando en nuestro cerebro diferentes neurotransmisores que se transforman en sensaciones corporales, entre un 60 y un 70% de lo que comunicamos lo hacemos mediante el lenguaje no verbal: gestos, postura, mirada y movimientos. El cuerpo parece tener una mente propia y expresa lo que no dicen las palabras, a veces, hasta dice lo contrario.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 7</b>

El cuerpo es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irremplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás.

¿Qué podemos hacer para cuidar nuestro cuerpo?

Salud física: cuidar nuestro cuerpo

Ejercitarse con regularidad. ...

Seguir una dieta saludable. ...

Mantener un peso saludable. ...

Dormir lo suficiente. ...

Cumplir con las vacunas. ...

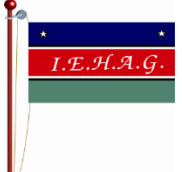

Cepillarse los dientes y usar hilo dental. ...

Usar protector solar. ...

No escuchar música fuerte.

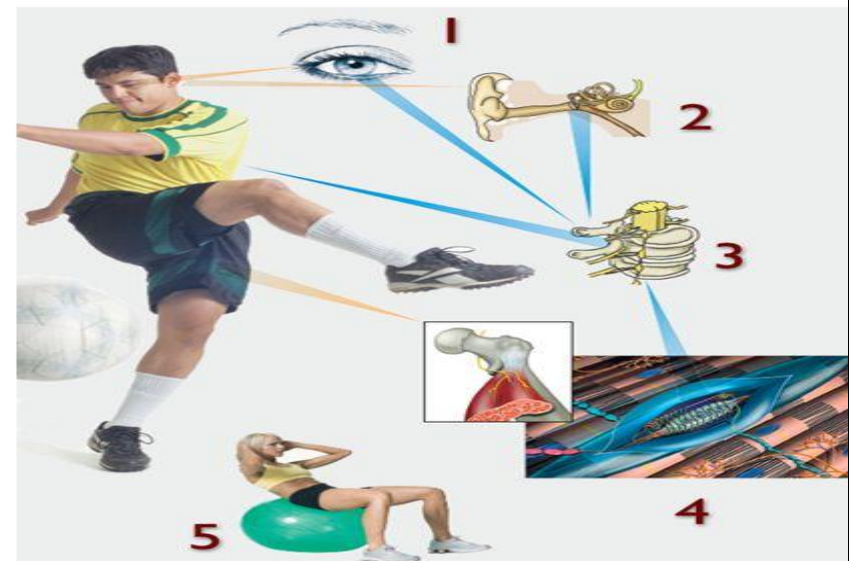
¿Qué movimientos corporales puedo realizar cuando estoy parado, agachado y acostado? -acostado podrías hacer: Levantamiento de pierna con rodilla hacia el centro, Abdominales invertidos, Abdominales en "v" con separación de piernas, Abdominales inferiores y movimiento de tijeras y Extensión de brazo con toque de hombro.

Los músculos, principalmente los de la espalda, brazos y pecho, se desarrollan rápidamente y aumentan la fuerza muscular.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 4 de 7

## Sistema propioceptivo

- Participa regulando la dirección y rango de movimiento
- Permite reacciones y respuestas automáticas
- Interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación con el espacio
- Sustenta la acción motora planificada.



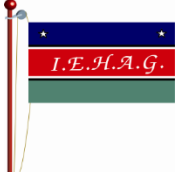

¿Qué es el modelado en el arte?

En las artes plásticas, se define por modelado al proceso de creación de una representación de un objeto real(modelo) o imaginario; básicamente consiste en la elaboración manual, usualmente de arcilla, de una imagen tridimensional.

**El barro o arcilla:** Esta técnica, la del modelado, consiste en ir añadiendo fragmentos de un material maleable como el barro en pequeñas porciones, no sale toda la escultura a la vez.

**Cómo modelar arcilla**

Prepara el sitio adecuado. Acondiciona una superficie limpia, seca y lisa. Debe ser un sitio que no te importe que pueda mancharse. ...

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 7</b>

Corta y moldea. Lo primero que debes hacer es cortar la cantidad de arcilla que vayas a usar. Puedes hacerlo directamente con las manos. Con un rodillo amasa la arcilla y con las manos ve dándole la forma que desees. No te olvides humedecer tus manos para que la arcilla no se seque.

**El papel maché:** es una pasta muy útil para una infinidad de manualidades. Para quien no lo sepa, el papel maché es una técnica que utiliza papel y colbón para dar forma a esculturas y modelados que al secarse queda rígida según la forma que le hayas dado.

**Cómo hacer papel maché con colbón**

Recorta tiras de papel de periódico o papel de cocina, reserva.

En un recipiente grande mezcla el colbón con el agua. ...


Introduce las tiras de papel esta mezcla y deja que se empapen.

Recubre el objeto o manualidad que quieras hacer con las tiras de papel empapadas en la mezcla.

Para secar el papel maché, tendremos que dejarlo en un lugar fresco y seco el tiempo que sea necesario. Si piensas que dejar secar al sol el papel maché nos ayudará a conseguir unos rápidos resultados, te equivocas. De hecho, es lo peor que puedes hacer, ya que se agrietará y estropeará por completo la pintura

**ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN**

1. Consulta y escribe como se hace un calentamiento adecuado para realizar una actividad física.
2. Consulta la forma de medir la frecuencia cardiaca.
3. Realiza un calentamiento tomando pulsaciones antes y después del mismo y presenta un video con todo el proceso.
4. Elabora una tabla de mediciones de tu cuerpo ALTURA, PESO, PERIMETRO ABDOMINAL.
5. Evidencia cinco fotografías donde estés realizando alguna de las siguientes posturas corporales o las que tú quieras.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 6 de 7</b>

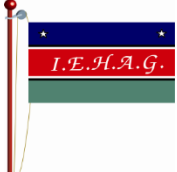



6. Elabora la figura humana completa o alguna parte de ella, en modelado, (plastilina, arcilla, papel maché u otro material) mostrando una postura o intención de movimiento y envía tu foto.

7. Elabora tres dibujos de la figura humana en tres diferentes posiciones o la parte del cuerpo que más te llame la atención con sentido estético.

**ENVÍA EL TRABAJO COMPLETO CUANDO LO TENGAS LISTO A TUS PROFESORES**

[gloriagiraldo@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:gloriagiraldo@iehectorabadgomez.edu.co)      SEXTOS  
[linavilla@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:linavilla@iehectorabadgomez.edu.co)      SEPTIMOS  
[wilmancordoba@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:wilmancordoba@iehectorabadgomez.edu.co)      OCTAVO

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 7 de 7

### FUENTES DE CONSULTA

**En los siguientes links o direcciones digitales, encontraras ayuda para resolver esta guía.**

<https://es.scribd.com/doc/313365706/Vivir-en-Su-Cuerpo-Jacques-Dropsy>

<https://www.barnaclinic.com/blog/traumatologia-deportiva/2019/01/25/propiocepcion/>

<https://www.ecured.cu/Modelado>

<http://cursopersonalshopper.net/proporciones-de-la-figura-humana/>