

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 4 de 4

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Julián Osorio Torres		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: IV	GRUPOS: 403,404,405,406 y 407	PERIODO: Primero	CLASES: SEMANA 03
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 5 de febrero	FECHA DE FINALIZACIÓN: 5 de febrero	

PROPÓSITO

- Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física y los hábitos saludables.
- Diseña y representa diferentes ejercicios de collage
- Crear conciencia en cada estudiante sobre la importancia de el esparcimiento y hábitos de vida responsable.

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

A partir de tus conocimientos previos responde:

¿Qué es actividad física? _____

Cuando hablamos de hábitos saludables se refiere a: _____

Menciona 5 hábitos saludables: _____

El termino collage lo asocias con: _____

En tiempos de pandemia cuál ha sido los hábitos que has implementado de autocuidado _____

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 4

LEE Y ESCRIBE LOS SIGUIENTES CONCEPTOS



¿Qué es la actividad física?

Alude a un movimiento voluntario realizado que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.).

Por tanto, actividad física es caminar, transportar un objeto, nadar, trotar, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, etc.

¿Qué es el ejercicio físico?

Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física, le llamamos ejercicio físico.

¿Cómo se relaciona el deporte con la actividad física?

Si el ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama deporte.

¿Por qué es importante la actividad física?

El sedentarismo, es decir, no hacer actividad física, es un factor que, junto con otros problemas, como la mala alimentación, puede llevar a que las personas desarrollen obesidad y enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y enfermedades del corazón. Estas duran toda la vida y por eso se las llama enfermedades 'crónicas', Esas enfermedades son muy frecuentes, significa que muchas personas las sufren y causan la mayoría de las muertes en la población.

¿Sabías qué? Las personas más vulnerables en este tiempo de pandemia tienen prescripciones medicas por implicaciones que se dan en gran medida por falta de actividad física, una alimentación no saludable y padecimientos genéticos.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 6 de 4

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA

COLLAGE



El collage es la técnica que consiste en pegar o superponer distintos materiales sobre un papel o un objeto. Normalmente estos materiales son papeles viejos, de periódicos o revistas, embalajes, telas o pinturas más bien sólidas. Distinguimos tres tipos de collage, el de papeles, el de materiales sólidos o voluminosos y el collage de distintas pinturas.

Actualmente, la técnica del collage también comprende el montaje fotográfico a través de ensamblar distintas instantáneas. El collage hecho a base de recortes de revista, donde se han buscado recortes de tonalidad parecida para poder definir bien el dibujo. En pintura, un collage se puede componer enteramente o solo en parte de fotografías, madera, piel, periódicos, revistas, objetos de uso cotidiano.

Actividad práctica

1. Escribe del texto anterior ¿qué es el collage?
2. Realiza un collage con recortes de revista, fotos familiares o dibujos.

Básate en las imágenes anteriores

Si tienes posibilidad explora esta aplicación para hacer collage

<https://www.picmonkey.com/es/collage>



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 7 de 4

3. Realiza un paralelo de hábitos saludable y no saludables, puedes basarte en el ejemplo

HABITOS SALUDABLES	NO SALUDABLES
Usar seda dental y cepillarse los dientes de 3 a 4 veces al día	No usar seda dental y solo cepillarme cuando lo recuerdo
Comer frutas y verduras con frecuencia	Comer comida chatarra frecuentemente

FUENTES DE CONSULTA

https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&alias=627-preguntas-y-respuestas-sobre-actividad-fisica&category_slug=educacional-koica&Itemid=599.

<https://concepto.de/collage/>