
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno		Versión 01	Página 1 de 4

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Cristian Mejía		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico-recreativo	
<b>CLEI:</b> VI	<b>GRUPOS:</b> CLEI VI	<b>PERIODO:</b> Primero	<b>CLASES:</b> SEMANA 08
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
1	12 de marzo	18 de marzo	

### PROPÓSITO

- Crear procesos educativos que integren el arte la lúdica y el deporte.
- Fortalecer las competencias del componente lúdico-recreativo

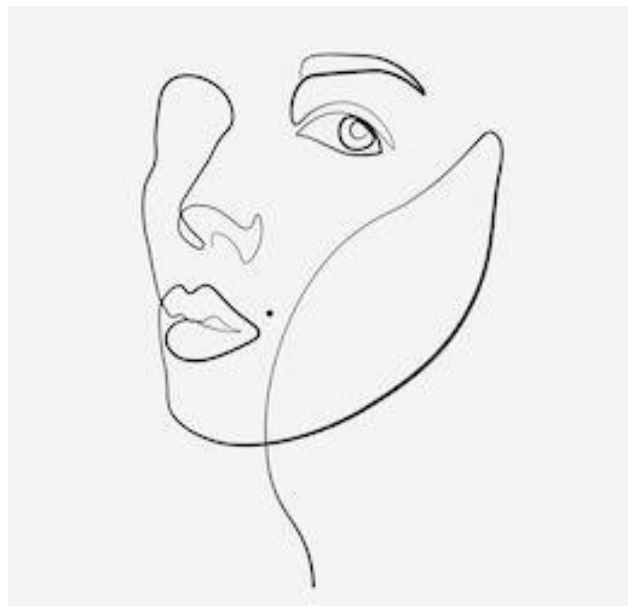
### ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

Realiza el siguiente ejercicio y responde

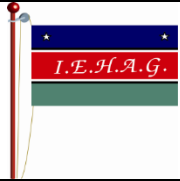

Describe como es tu rostro, teniendo en cuenta los siguientes aspectos

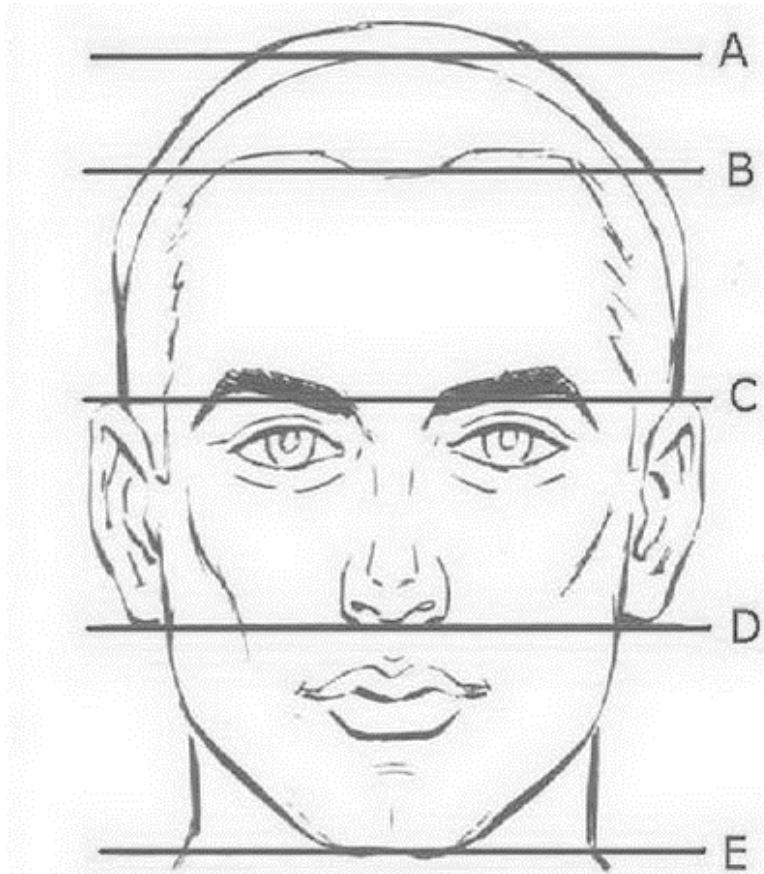
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu rostro?
- ¿Cuántos lunares tienes?
- ¿A quién te pareces de tu familia físicamente? ¿Específicamente en qué?
- ¿Qué te hace único y especial en el mundo?
- Descríbete físicamente

Realiza el dibujo que aparece al extremo.



### ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno	Versión 01	Página 2 de 4	





Lee con atención, si tomamos el ancho de la frente como unidad “patrón” podemos decir que una cabeza humana tiene una altura de tres veces y media dicho unidad. Divido en 1. frente, 2. nariz -ojos. 3 boca y mentón. Hay que observar también que la altura de la oreja equivale a la unidad de medida patrón, es decir lo mismo que el ancho de la frente y está situada entre la ceja y el final de la nariz (líneas C y D)

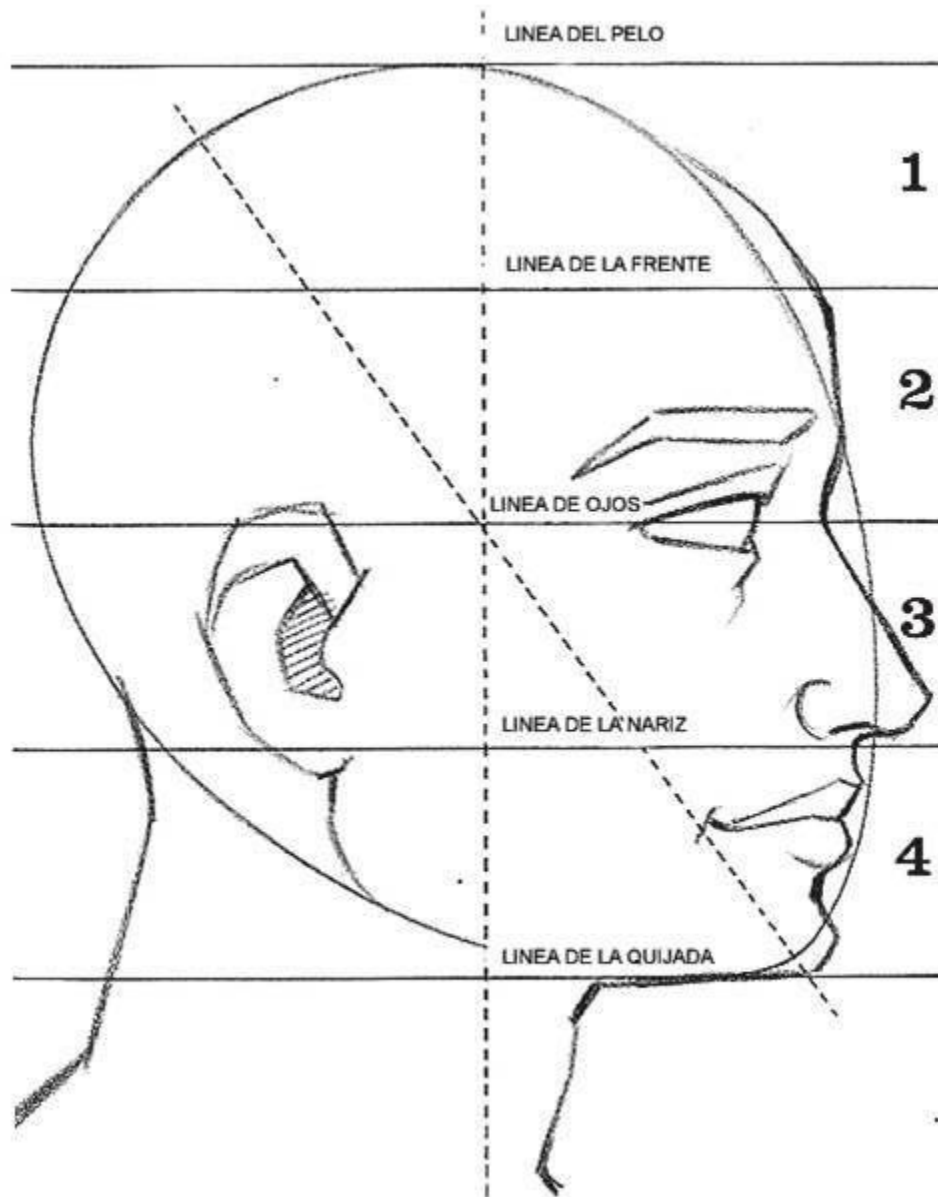
### Actividad practica

1. Ahora después de la explicación toma papel y lápiz y realiza el dibujo anterior con las divisiones como se visualizan en la imagen, recuerda que B; C, D equivalen a la misma medida, se detallista y lograras un gran dibujo del rostro humano.

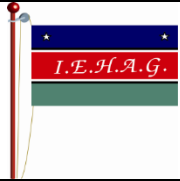

### ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno	Versión 01	Página 3 de 4	

2. Realiza el siguiente esquema de rostro



Rutina sugerida

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 4</b>	

Estira y calienta durante 5 minutos (esto lo puedes hacer caminando, estirando todo tu cuerpo y busca ejercicios de calentamiento). Recuerda que es parte fundamental del ejercicio, ya que, si no estiras o si no calientas, puede ser contraproducente.

- Brinca la cuerda 5 minutos. Pueden brincar un minuto y descansar el siguiente y hacerlo esto tres veces hasta completar los cinco minutos.
- Plancha durante 30 segundos (2 series de 12)
- Plancha con piernas separadas (3 series de 12)
- Escaladores intercalado piernas (3 series de 12)
- Lagartijas (3 series de 8).

### **FUENTES DE CONSULTA:**

<https://co.pinterest.com/>

<https://conceptodefinicion.de/cuerpo-humano/>

<http://www.habitos.mx/buenos-habitos/rutina-de-ejercicio-para-hacer-en-casa/>