
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 1 de 8

DOCENTE: Yesica Saavedra, Cristian Mejía		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo	
GRADO: 10 y 11	GRUPOS: S301-S302	PERIODO: tercero	FECHA: Agosto y septiembre
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO: agosto 24/2020	FECHA DE FINALIZACIÓN: septiembre 25/2020	
Temas:	TEMA: LA NUTRICIÓN Y ELEMENTOS DE LA COMPOSICIÓN		
Propósito de la actividad			
Se busca que los estudiantes al terminar la guía dos para del periodo tres, interpreten las posibilidades expresivas que ofrecen los lenguajes artísticos desde los esquemas tradicionales de la composición, reconociendo como los alimentos son importantes al cuerpo, la energía y los nutrientes son necesarios para estar saludables en tiempos de pandemia			

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo del profesor a quien corresponda con fecha máxima de entrega según la guía, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.



RECUERDA: ¡QUE CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)



LA NUTRICIÓN

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 2 de 8

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total.

Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total. Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta. Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025.



¿Cómo promover una alimentación sana?

La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático). Por consiguiente, el fomento de un entorno alimentario saludable y, en particular, de sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos sectores y partes interesadas, incluidos los gobiernos, el sector público y el sector privado.

Los gobiernos desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno alimentario saludable que permita a las personas adoptar y mantener prácticas alimentarias sanas.

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 3 de 8

Las medidas que las instancias normativas pueden adoptar para generar entornos alimentarios saludables incluyen:



Armonización de las políticas y los planes de inversión nacionales, en particular las políticas comerciales, alimentarias y agrícolas, con el fin de promover la alimentación saludable y proteger la salud pública mediante medidas orientadas a: aumentar los incentivos a los productores y vendedores minoristas para que cultiven, utilicen y vendan frutas y verduras frescas; reducir los incentivos a la industria alimentaria que le permiten mantener o aumentar la producción de alimentos procesados con altos niveles de grasas saturadas, grasas trans, azúcares libres y sal/sodio; alentar la reformulación de productos alimentarios a fin de reducir los contenidos de grasas saturadas, grasas trans, azúcares libres y sal/sodio, con miras a suprimir las grasas trans de producción industrial; aplicar las recomendaciones de la OMS sobre comercialización de alimentos y bebidas sin alcohol para niños; establecer normas para fomentar prácticas alimentarias saludables mediante la disponibilidad asegurada de alimentos saludables, nutritivos, inocuos y asequibles en centros preescolares, escuelas y otras instituciones públicas, así como en el lugar de trabajo; examinar instrumentos normativos y voluntarios (por ejemplo, reglamentos de comercialización y normas sobre etiquetado nutricional) e incentivos o desincentivos económicos (por ejemplo, tributación y subsidios) para promover una dieta saludable; y alentar a los servicios transnacionales, nacionales y locales de alimentos y sus puntos de venta, a mejorar la calidad nutricional de sus productos, asegurar la disponibilidad y asequibilidad de opciones saludables y revisar los tamaños y precios de las porciones.

Alentar a los consumidores a exigir alimentos y comidas saludables mediante medidas dirigidas a

- promover la sensibilización de los consumidores respecto de una dieta saludable;
- desarrollar políticas y programas escolares que alienten a los niños a adoptar y mantener una dieta saludable;
- impartir conocimientos sobre nutrición y prácticas alimentarias saludables a niños, adolescentes y adultos;
- fomentar las aptitudes culinarias, incluso en los niños, a través de las escuelas; prestar apoyo a la información en los puntos de venta, en particular a través del etiquetado nutricional que asegure información exacta, normalizada y comprensible sobre el contenido de nutrientes en los alimentos (en

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 4 de 8

consonancia con las directrices de la Comisión del Codex Alimentarius), mediante el añadido de etiquetado frontal que facilite la comprensión del consumidor; ofrecer asesoramiento nutricional y alimentario en los centros de atención primaria de salud.

Ilustración

1<https://i.pinimg.com/236x/cd/99/80/cd9980375242d8f4df65df27cd21ba32--pumpkin-soup-art-pastel.jpg>

TRABAJO PRÁCTICO



1. Realiza un escrito de una página sobre el tema de nutrición, puedes basarte en la información suministrada, ¡RECUERDA QUE SON TUS IDEAS, DE LO QUE COMPRENDISTE!
2. Realiza un cuadro comparativo de una persona bien nutrida y una persona que no se nutre bien, debe ser de manera argumentativa.
3. Demuestra las habilidades artísticas con el siguiente dibujo de bodegón asociado a la alimentación. (recuerda que el tamaño es de una página)



ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 5 de 8

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

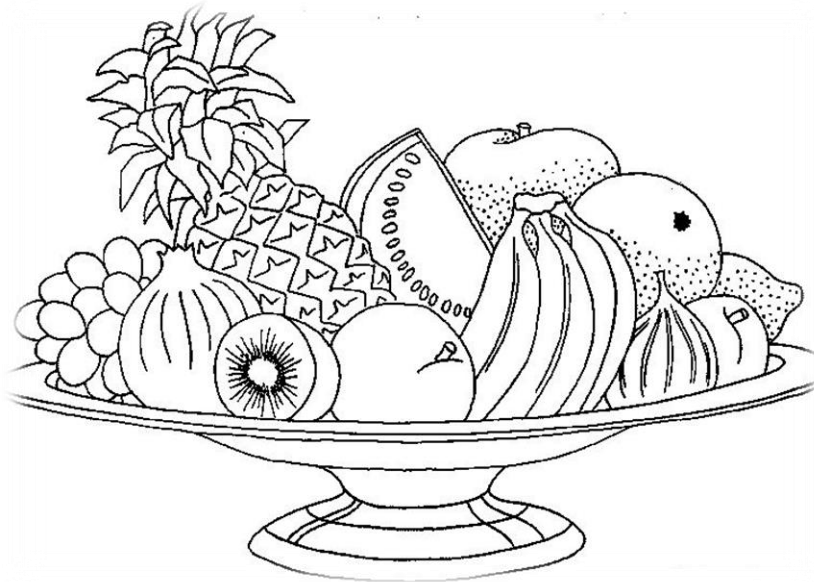
ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

RECORDEMOS LOS ELEMENTOS DE LA COMPOSICIÓN

El esquema compositivo es un conjunto de líneas maestras que organizan los espacios donde van a estar situados los elementos visuales. Este esquema suele estar formado por figuras geométricas (polígonos, círculos, óvalos), líneas rectas y curvas relacionadas entre sí, o redes modulares simples o complejas. Esquemas como el triángulo, el rectángulo, la pirámide, entre otros, tanto como de formas tipográficas que han sido utilizados a través de la historia del arte para grandes composiciones.



Una aplicación de los esquemas tradicionales de la composición es cuando dibujamos bodegones y el dibujo de estos mejorarán tus habilidades de dibujo. Son una gran forma de practicar el dibujo de figuras y la construcción de formas tridimensionales a través de técnicas de sombreado de luz realista. Cuando pones manos a la obra en este tipo de dibujo, tienes que usar muchas técnicas diferentes.

- En un cuarto de cartulina blanca, realiza el siguiente dibujo con la técnica claroscuro genera volúmenes.



Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 6 de 8

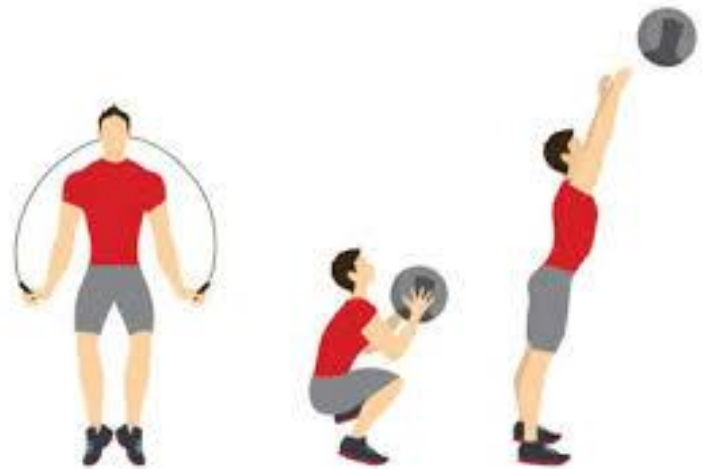
5. Realiza la rutina

El número de repeticiones se puede adaptar según la forma física de cada uno.

Calentamiento 10 minutos de saltos con lazo o trote.

Rutina

- **Flexiones:** tres series de 15 repeticiones.
- **Sentadillas en un ángulo de 90°:** tres series de 30 repeticiones. (recuerda que las rodillas no pueden pasar la punta del pie)
- **Tijera:** 15 repeticiones por cada pierna
- **Fondos de tríceps:** tres series de 12 repeticiones. Con ayuda de una silla, colocar las manos en ella, distanciar los pies y bajar la cadera mientras se flexionan los codos.
- **Tabla:** 3 series de 30 segundos cada una, coloca los antebrazos en el piso y las puntas de los pies apoyados.
- **Abdominales superiores e inferiores:** 3 series de 20 repeticiones. Para los abdominales superiores: acostados en el suelo boca arriba, elevar el tronco hasta 45°. Y para los abdominales inferiores: acostados en el suelo, subir ambas piernas hasta un ángulo de 45°.





Estiramiento 30 segundos por cada extremidad se pueden basar en los estiramientos realizados en clase.

Recuerda anexar fotos de la rutina realizada, se sugiere realizar la rutina durante 4 semanas para ver avances y mejores resultados.

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 7 de 8



1. Con el tema de la nutrición realiza una infografía en tu cuaderno o en una hoja de block, recuerda que una infografía tiene imágenes y texto.

Aquí te dejamos un ejemplo, se creativo e internet tienes muchos ejemplos, pero trata solo guiarte, no copies (eso es trampa).



Utiliza todo el lenguaje artístico que la profesora Yesica te ha enseñado en estos tres años.

¡RECUERDA QUE TE QUEREMOS MUCHO!

La siguiente página es gratuita para la creación de infografías digitales
https://www.canva.com/es_co/crear/infografias/

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 8 de 8

<p>AMPLIACIÓN RUTINA REALIZADO POR LOS DOCENTES: https://drive.google.com/open?id=1RCDS81qWjSxsTksIOO1gOSO_i0CLbCNV Se tendrá encuentros sincrónicos con los estudiantes que tienen conectividad todos los Lunes para el desarrollo de textos guía NOTA la responsabilidad se envía a los dos correos adjuntos y tiene nota en cada materia articuladamente yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co Cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co</p>
FUENTES DE CONSULTA
<p>FUENTES DE CONSULTA. AGUIRRE, P. & VARGAS, E. (1990). <i>Aprendamos a dibujar 3</i>. SUSAETA. Medellín. https://www.who.int/topics/nutrition/es/ https://www.doccity.com/es/esquema-principales-estilos-artisticos/3521642/ https://images.app.goo.gl/9q6PNBHKJmrwv6gq9 https://www.eleconomista.es/status/noticias/10405708/03/20/Que-la-cuarentena-no-te-haga-perder-masa-muscular-la-rutina-deportiva-para-hacer-en-casa-.html</p>

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía