
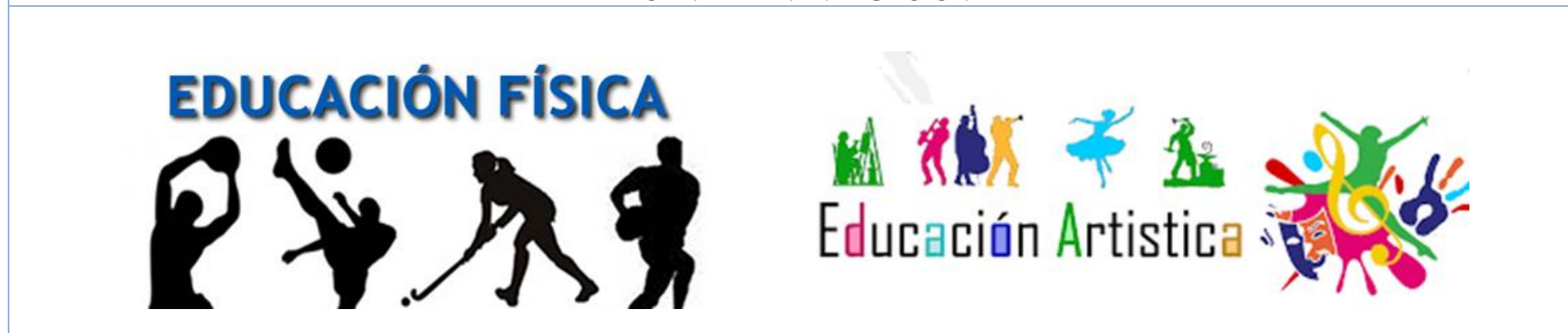


	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN SUS CASAS		Versión 01	Página 1 de 4


DOCENTE: Yesica Saavedra-Cristian Mejía		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo	
GRADO: 6-7	GRUPOS: S101-S102-S103-S104	PERIODO: Segundo	FECHA: Mayo
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO: 25 de mayo	FECHA DE FINALIZACIÓN: 08 de junio	
Temas:	El arte y el deporte una herramienta para potenciar la salud mental y corporal en tiempos de cuarentena		
Propósito de la actividad			
Se pretende desarrollar en los estudiantes una serie de actividades que le permitan contribuir su bienestar mental y corporal integrando los elementos de los lenguajes artísticos y el deportivos.			

ACTIVIDADES
ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN



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 SUS CASAS		Versión 01	Página 2 de 4

El arte y el deporte juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. A través de estas áreas, se obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación y su percepción del mundo que los rodea, además las relaciones intra-personales, siendo habilidades que serán significativas o largo de la vida.

Responde de acuerdo a los conocimientos previos, desde la cotidianidad de la vida del hogar, institucional y comunitaria

- ¿Cómo puede usted aplicar el deporte y el arte para contribuir a tener una mejor calidad de vida?
- ¿Qué vínculo encuentras entre salud, deporte y arte?
- ¿Qué es salud física?
- ¿Qué es salud mental?

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN. LEE CON ATENCIÓN

EL DEPORTE COMO FUENTE DE SALUD.

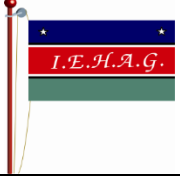

El ejercicio físico regular, proporciona beneficios psicológicos, corporales y emocionales. Además la preservación de la función cognitiva, mejora el autocontrol. Mediante la realización de forma regular de ejercicios de movilidad y equilibrio con estiramientos, se disminuye la posibilidad enfermedades y estados físicas desfavorables con la edad.

Por todo lo anterior, el ejercicio es uno de los elementos más necesarios e importantes para llevar un estilo de vida saludable, se complementa además con el consumo de alimentos saludables y en la limitación del consumo de sustancias dañinas como el tabaco o las drogas. Referenciado de (Mar, 2016) <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/10/05/beneficios-psicologicos-realizar-deporte-132247.html>.

SALUD MENTAL

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 SUS CASAS		Versión 01	Página 3 de 4

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, manifestándose en la forma en que se piensa, siente e interactúa,. También se le denomina como un estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar.

Desde el arte existen diferentes medios para aprender a tener una mejor salud mental; la arteterapia es una de ellas y busca a través de diversas técnicas canalizar emociones, sentimientos y energías.

OBSERVA LA SIGUIENTE IMAGEN AMPLIANDO CONOCIMIENTOS



imagen tomada de:
[content/uploads/2019/10/salud-mental3-1.jpg](https://www.akanapsicologia.com/wp-content/uploads/2019/10/salud-mental3-1.jpg)

[https://www.akanapsicologia.com/wp-](https://www.akanapsicologia.com/wp-content/uploads/2019/10/salud-mental3-1.jpg)

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 SUS CASAS		Versión 01	Página 4 de 4

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Realiza el dibujo de los tips para la buena salud mental, aplica color. (imagen anterior).

1. Investiga qué es la arte terapia y escribe algunas técnicas
2. Escribe en tu cuaderno lo entendido sobre el deporte como fuente de salud y asócialo con la temática de salud mental.
2. Explica ¿por qué es importante realizar deporte frecuentemente?
3. ¿Qué relación encuentras entre hábitos saludables y salud mental? Explica....
4. ¿Qué importancia tiene saber manejar las emociones? Explica...

Trabajo práctico: Realiza en casa una rutina de deporte ¡Sugerencia!

Calentamiento 5 minutos saltar lazo o libre

4 series de 15 sentadillas

4 series de 15 murphys

4 series de 15 pantorrilla

4 series de 15 tijera 1 por cada pierna

5 minutos de trote y finaliza con un estiramiento

AMPLIACIÓN RUTINA REALIZADO POR EL DOCENTE: https://drive.google.com/open?id=1RCDS81qWjSxsTksIOO1gOSO_i0CLbCNV

Se tendrá encuentros sincrónicos con los estudiantes que tienen conectividad

NOTA la responsabilidad se envía a los dos correos adjuntos y tiene nota en cada materia articuladamente

yesicasaavedra@ie Hectorabadgomez.edu.co

Cristianmejia@ie Hectorabadgomez.edu.co

FUENTES DE CONSULTA

REFERENCIADO <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía