
	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 11

DOCENTE: Yesica Saavedra, Cristian Mejía		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo	
GRADO: 10-11	GRUPOS: S301-S302	PERIODO: PRIMERO	FECHA:
NÚMERO DE SESIONES: 4	FECHA DE INICIO: 08 de febrero	FECHA DE FINALIZACIÓN: 05 de marzo	
Temas:	TEMA: HABILIDADES MOTRICES Y ELEMENTOS ARTISTICOS EN RELACIÓN AL DESARROLLO HUMANO		

Propósito de la actividad

- Desarrollar en los estudiantes habilidades para que se empoderen de los recursos del medio como elementos expresivos.
- Reconocer que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.

Bienvenidos al programa de caminar en secundaria, en este proceso el protagonista del aprendizaje siempre será serás tú y es por ello que con las temáticas planteadas en la presente guía se pretende lograr una nivelación de los de los procesos académicos y fortalecer las creaciones lúdico-recreativas integrando arte y deporte



PARA TENER EN CUENTA

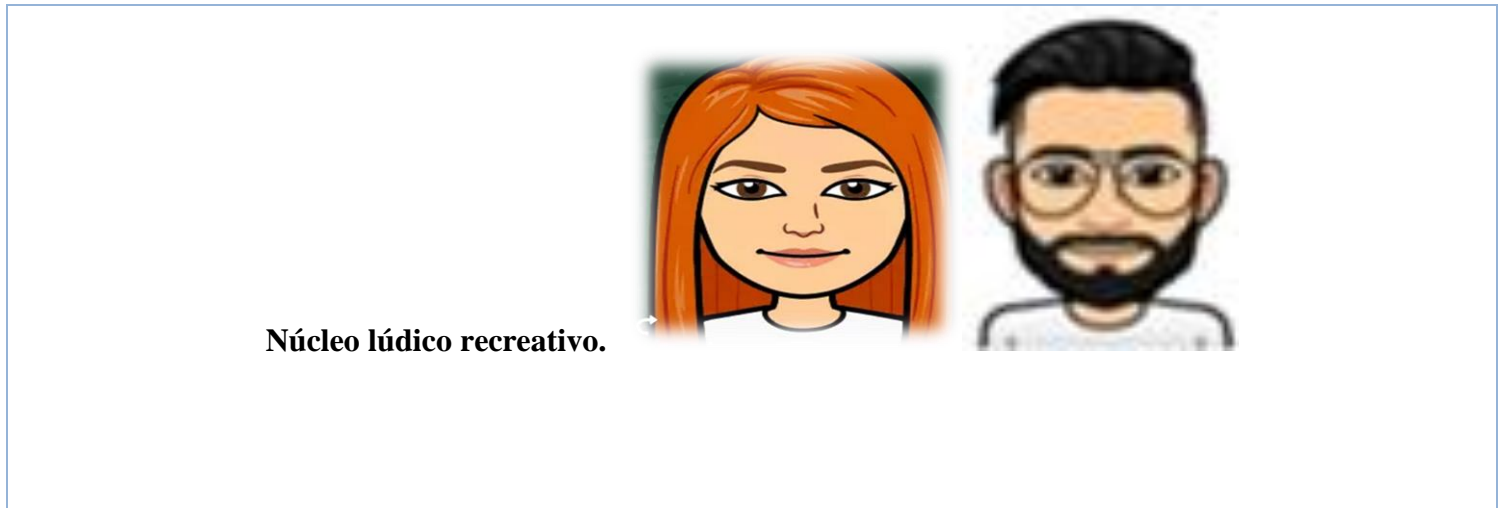
Apreciado estudiante de caminar en secundaria, es para nosotros un honor poderte brindar desde el núcleo lúdico recreativo todos estos contenidos qué sabemos perfectamente que serán de tu agrado, la profesora **Yesica Saavedra** y el profesor **Cristian Mejía** estaremos acompañándote en el proceso de comprender el núcleo lúdico recreativo y sus tres grandes asignaturas qué son artística, lúdica y por supuesto educación física, ¡No te preocupes! Te estaremos guiando durante todo el proceso de guías virtuales, por todos los medios posibles para ti.

Recuerda entregar las guías de manera oportuna en las fechas establecidas para favorecer tus procesos y las rúbricas de tus avances académicos. ¡Cuenta con nosotros porque nosotros contamos contigo!

Nombre del docente

yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co. cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

	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 11



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

Queremos saber tú apreciación en relación a las siguientes preguntas (responde en tu cuaderno)



1. Define el termino actividad física y escribe 10 ventajas de su ejecución
2. ¿Qué sabes de la Historia del arte?
3. Desde la cotidianidad en la vida del hogar, institucional y comunitaria ¿Cómo puede usted aplicar los lenguajes expresivos, la lúdica y el arte para contribuir a tener una mejor calidad de vida?
4. ¿De qué manera la actividad física y el deporte aportan de manera positiva en tu día a día?
5. ¿Qué vínculo encuentras entre el arte, deportes y las emociones?

Solo si tienes la posibilidad observa el video del hipervínculo y escribe que enseñanza aplica para tu vida.

<https://youtu.be/vfzx5wO9b18?list=PLHr42J3X9GxzTFYFiMDvYpgoHaGMw13OS>

Nombre del docente

yesicasavedra@iehectorabadgomez.edu.co. cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

	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 11



RECORDEMOS



¿QUÉ ES LA LUZ Y LA SOMBRA?

La luz que incide sobre un objeto influye directamente determinando su forma, su volumen, su textura, su color y su ubicación en el espacio.

La luz Natural: reflejada por el sol y la luna se propaga en línea recta y en sentido paralelo debido a que la fuente de luz está lejos. La luz natural se proyecta sobre los cuerpos en un ángulo de 45°

La luz Artificial: se produce la luz eléctrica proyectada por lámparas, linternas, bombillas y la luz de una vela. La luz se propaga en línea recta y en sentido radial.

Nombre del docente

	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 11

ACTIVIDAD PRÁCTICA



1. Observa la imagen y realízala en tu cuaderno.
2. Teniendo en cuenta lo aprendido ahora dibuja en tu cuaderno los tres bocetos y aplica zonas de clarooscuro. Puedes observar en internet otras imágenes si lo deseas y realizarlo a tu elección.
Recuerda dar claridad y oscuridad. Además, hacerlo de toda la página.



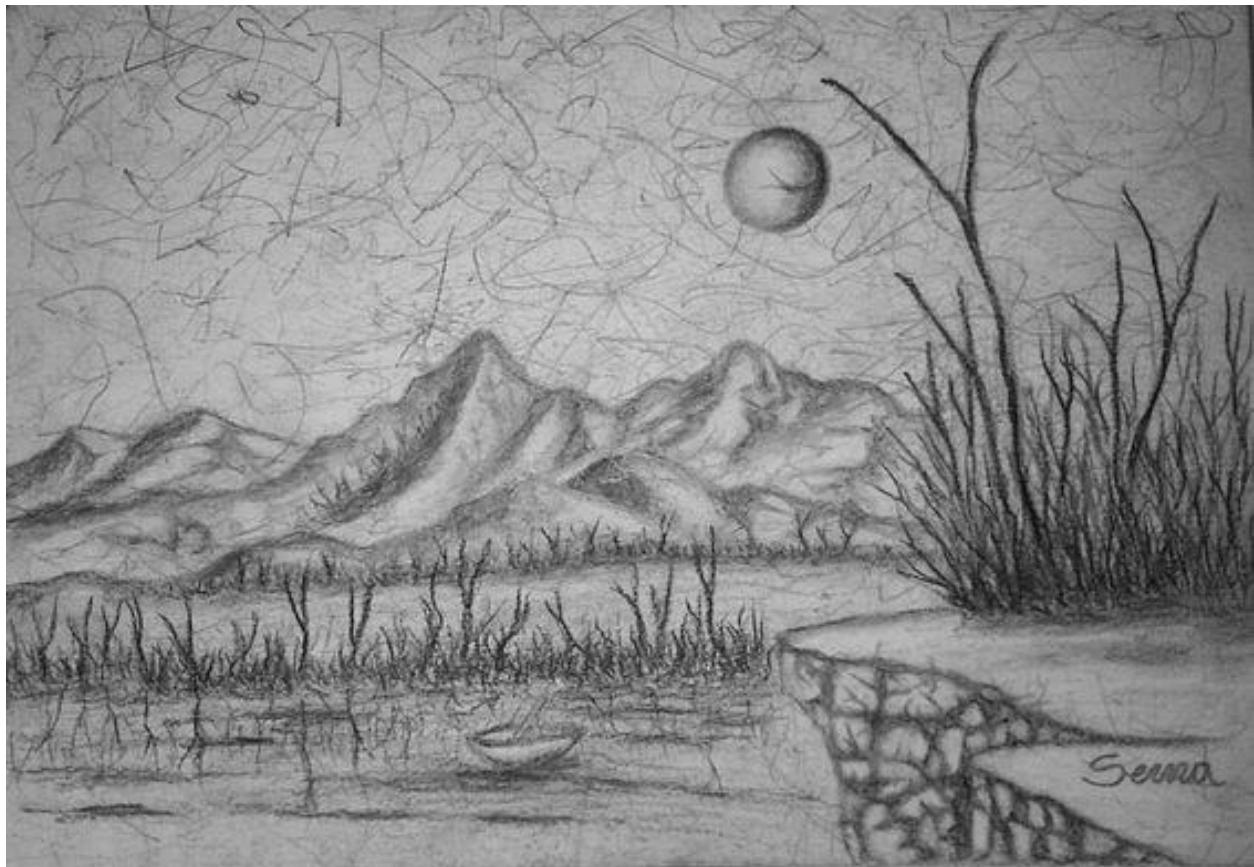
Imágenes tomadas y referenciadas en <https://co.pinterest.com/>

Nombre del docente

yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co. cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

	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 11

NATURALEZA MUERTA





TECNICA: LUZ Y SOMBRA

Pasos para realizar la obra

- ✓ Busca un lápiz preferiblemente mirado 2, toma una hoja de block, cartulina o en el cuaderno
- ✓ Recuerda iniciar con un boceto, generando líneas suaves dando formas, contornos, también líneas firmes y texturas.
- ✓ Observa detenidamente cuales son los matices para que puedas plasmar tu obra, generando luz y sombra.

Nombre del docente

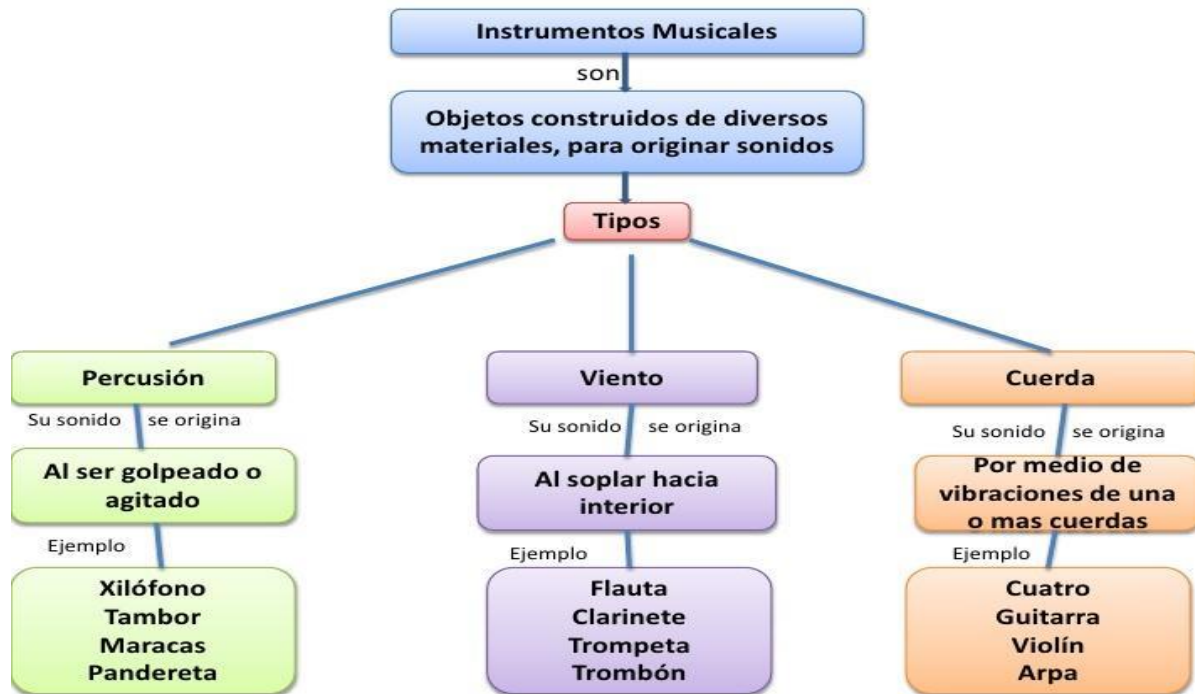
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 6 de 11

ACTIVIDAD DE CONCEPTUALIZACIÓN Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

APRENDAMOS UN POCO DE MUSICA

Realiza el mapa conceptual e intenta generar sonidos con tu cuerpo de manera exploratoria

1. Escribe ¿cual es el instrumento que más te gusta y el por que?





LEE Y ESCRIBE EN TU CUADERNO PUEDE SER RESUMIDO

CLASIFICACION DE LOS INSTRUMENTOS MUSICALES

- instrumentos de viento
- instrumentos de cuerda
- instrumentos de percusión

Nombre del docente

	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 11

INSTRUMENTOS DE CUERDA

Son aquellos instrumentos que están contruidos con una caja de resonancia y cuerdas templadas sobre ella. El sonido de la vibración de las cuerdas es amplificado por la caja de resonancia.

En los instrumentos de cuerda la vibración puede conseguirse de tres formas:

Instrumentos de cuerda frotada

Instrumentos de cuerda rasgueada

Instrumentos de cuerda golpeada o percutida

INSTRUMENTOS DE CUERDA FROTADA

En estos instrumentos las cuerdas son frotadas por las cerdas de un arco. A este grupo pertenecen: EL VIOLIN, LA VIOLA, EL VIOLONCELLO, EL CONTRABAJO.

INSTRUMENTOS DE CUERDA RASGUEADA

En estos instrumentos las cuerdas son pulsadas por los dedos del ejecutante, otras veces se ayuda con una púa o plectro. Entre estos tenemos:

EL ARPA, LA GUITARRA, LA MANDOLINA.

INSTRUMENTOS DE CUERDA PERCUTIDA O GOLPEADA

Estos instrumentos tienen unos martillos que golpean las cuerdas a través de un teclado, como sucede en el piano.

INSTRUMENTOS DE VIENTO

Estos instrumentos musicales están contruidos por tubos sonoros de diferentes materiales, sobre todo de madera o metal, dentro de los cuales vibra el aire encerrado en ellos.

Dentro de la familia de los instrumentos de viento se distinguen dos grupos, según el material empleado en la construcción:

- instrumentos de madera
- instrumentos de metal

INSTRUMENTOS DE MADERA



Estos instrumentos de viento poseen una sonoridad tierna y delicada. En este grupo tenemos:

El flautín, la flauta, el oboe, el clarinete, el corno inglés, el fagot, el contrafagot.

El flautín, la flauta y el saxofón son fabricados en metal, pero se les considera dentro del grupo de maderas.

INSTRUMENTOS DE METAL

Nombre del docente

	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 11

Estos instrumentos son más brillantes y potentes que los de madera. Entre los instrumentos de metal tenemos: La trompeta, el trombón, la trompa, la tuba, el corno.

INSTRUMENTOS DE PERCUSION

La familia de los instrumentos de percusión agrupa una gran cantidad de instrumentos de muy diversas especies. El sonido se produce GOLPEANDO o CHOCANDO entre si los instrumentos.

Según el sonido que producen estos instrumentos se dividen en.

- Instrumentos de sonido determinado
- Instrumentos de sonido indeterminado

INSTRUMENTOS DE SONIDO DETERMINADO

Producen notas musicales. Entre estos tenemos:

La celesta, las campanas, los timbales, el xilófono.

INSTRUMENTOS DE PERCUSION CON SONIDO INDETERMINADO

Producen sonidos que no son notas, más parecen ruidos que sonidos musicales. A este grupo pertenecen: El tambor, el bombo, el triángulo, los patillos, la pandereta, las castañuelas, etc.



TOMADO DE <https://luthier-musicotricidad.blogspot.com/2010/09/los-instrumentos-musicales.html>

ACTIVIDAD: REALIZA MINIMO TRES INSTRUMENTOS Y ENVIA IMÁGENES DE LA EVIDENCIA

PASOS A SEGUIR Y ELEMENTOS A UTILIZAR TAMBOR

- Vasos de plástico (pueden ser de yogur, mermelada, etc.) o 1 botella de plástico.
- Botones o piedritas, adhesivo o cinta de papel.
- Colocar dentro de los vasos, botones, piedras, maíz, etc.
- Pegar con cinta el otro vaso, juntando boca con boca (es decir, que queden enfrentados) y la maraca ya estará lista.

Nombre del docente

	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 9 de 11

PASOS A SEGUIR Y ELEMENTOS A UTILIZAR GUITARRA

- Caja de cartón
- Nailon.
- Tubo de toallas de cocina

Importante observa y realízalo utilizando tu imaginación.

PASOS A SEGUIR Y ELEMENTOS A UTILIZAR TAMBOR



- Soporte metálico reciclado
- Globo y resorte
- Decoración desde la imaginación



TOMADO DE: es.wikipedia.org/wiki/Instrumentomusica

Nombre del docente

yesicasavedra@iehectorabadgomez.edu.co. cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

	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 10 de 11

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

SONIDO CORPORAL

La percusión corporal es una de las primeras manifestaciones musicales del ser humano, junto a la voz. en nuestro entorno encontramos varios claros ejemplos, como el silbar, los juegos de manos, los sonidos que imitan instrumentos, entre otros.

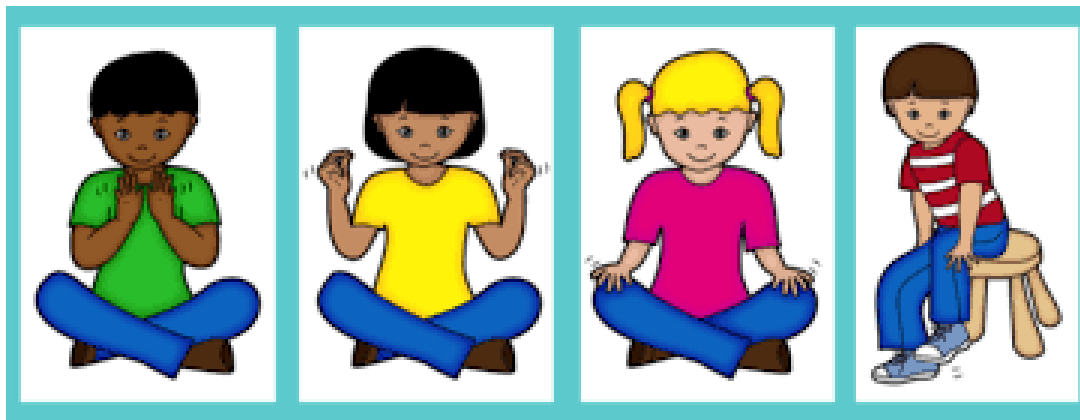
Hay que destacar también la idea que algunas culturas la percusión corporal es un ritual directamente con la música, la danza y el movimiento.

La importancia de los sonidos corporales radica en que puede ser beneficioso tanto para el aprendizaje musical como en los planos cognitivo, físico.

SI TIENES LA POSIBILIDAD DE OBSERVAR EL VIDEO De sonidos corporales o sino busca generar sonidos con tu boca, vientre, pies, nariz

https://youtu.be/y8Dr6Oj7_oI <https://youtu.be/ktp0bPjDrxg>



Percusión corporal, En resumen, la percusión corporal es una disciplina que crea sonidos y ritmos usando únicamente partes del cuerpo. Proporciona una experiencia directa en ritmo, tempo y métrica.



ACTIVIDAD PRACTICA

1. Realiza los dibujos y aplica color para que recordemos un poco la técnica de lápices de colores
2. Ubícate en un espacio agradable en el hogar y realiza las diferentes posiciones que muestra los dibujos e intenta generar los sonidos corporales que muestran.
3. Investiga algunas bandas, agrupaciones o artistas que hacen música con sonidos corporales y escríbelo.

Nombre del docente

	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 11 de 11

RUTINA DE EJERCICIO SUGERIDA

- ✓ Inicia con estiramiento de cada una de las articulaciones de tu tren superior e inferior
- ✓ Ahora realiza 10 minutos de calentamiento (5 minutos de trote sostenidos y 5 minutos de salto en cuerda)

Esta rutina consta de realizar un circuito de 08 ejercicios. 40 segundos cada ejercicio y 10 segundos de descanso entre cada ejercicio. **Importante** en tu celular si tienes la posibilidad utiliza el cronometro. ¡Descansa 1 a 2 minutos después de completar una ronda de los 10 ejercicios y lo haces hasta completarlo 3 o 4 veces!

Ejercicios del circuito

- 1) Payasitos
- 2) Flexiones de brazos o lagartijas
- 3) Sentadillas abiertas
- 4) Fondos de tríceps
- 5) Zancadas con piernas alternadas
- 6) Elevaciones laterales de brazos
- 7) Sentadilla cerrada y sostenida
- 8) Bicicleta en posición acostado, trabajo de abdomen

AMPLIACIÓN RUTINA REALIZADO POR LOS DOCENTES:

https://drive.google.com/open?id=1RCDS81qWjSxsTksIOO1gOSO_i0CLbCNV

NOTA la responsabilidad se envía a los dos correos adjuntos y tiene nota en cada materia articuladamente, Se tendrá encuentros sincrónicos para el desarrollo e explicación de las guía

yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co Cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

FUENTES DE CONSULTA

<https://ww.efdeportes.com/efd193/tiempo-libre-ocio-perspectivas-epistemologicas.htm>

Ilustración Ilustración ITOMADO

[https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fcourses.kyrakietrys.com%2Fspa270sp2016%2Ffiles%](https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fcourses.kyrakietrys.com%2Fspa270sp2016%2Ffiles%2F)

Nombre del docente

yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co. cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co