

	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 6

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. 09 de mayo	FECHA DE FINALIZACIÓN 11 de junio	
Temas:	Salud mental y corporal		
Propósito de la actividad			
<p>Con el desarrollo de la guía N5 se pretende que los estudiantes de 6-7 construyan los conocimientos en la temática salud mental y salud corporal, a partir de la sensibilización y el desarrollo de saberes específicos, además la realización de propuestas creativas integrando elementos de los lenguajes artísticos y el deporte.</p>			

ACTIVIDADES	
ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN	
	
<p>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 intrapersonales, siendo habilidades que serán significativas o largo de la vida.</p> <p>Responde de acuerdo a los conocimientos previos, desde la cotidianidad de la vida del hogar, institucional y comunitaria</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escribe el concepto de arte y deporte 2. ¿Cómo puede usted aplicar el deporte y el arte para contribuir a tener una mejor calidad de vida? 3. ¿Qué vínculo encuentras entre salud, deporte y arte? 4. ¿Qué es salud física? 5. ¿Qué es 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 2 de 6

6. Realiza los dos dibujos pinturas rupestres- el juego y habilidades motrices



Pinturas rupestres



El juego y las habilidades motrices

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 físicos 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)

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 6

SALUD MENTAL

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



Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía

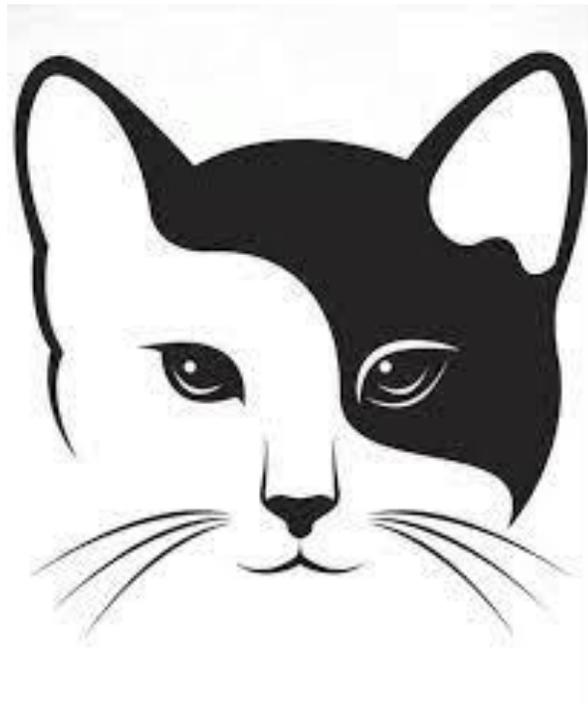
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN SUS CASAS		Versión 01	Página 4 de 6

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

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

1. Investiga qué es el arte terapia y escribe algunas técnicas y para que sirve.
2. Escribe en tu cuaderno lo entendido sobre el deporte como fuente de salud y asócialo con la temática de salud mental.
3. Explica ¿por qué es importante realizar deporte frecuentemente?
4. ¿Qué relación encuentras entre hábitos saludables y salud mental? Explica....
5. ¿Qué importancia tiene saber manejar las emociones? Explica...
6. Realiza un grafiti con los conceptos Salud mental y salud corporal. Demuestra creatividad.
7. Realiza los siguientes dibujos de página entera y aplica lápices de colores y colores de contraste para continuar con la temática de teoría de color recuerda que son de página entera.

TECNICA CONTRASTE BLANCO Y NEGRO



Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

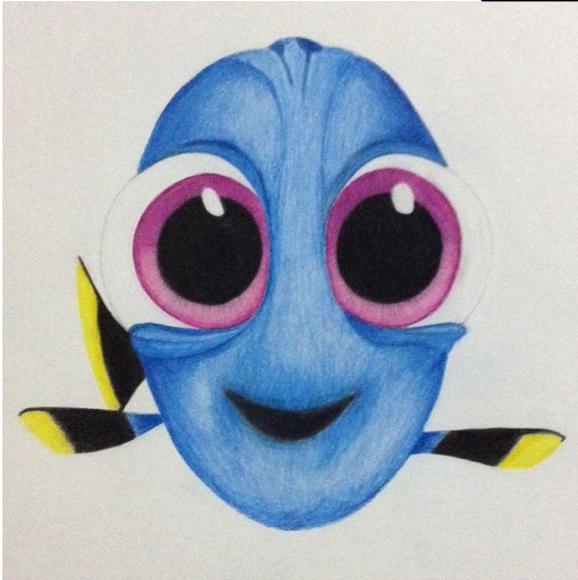
Código

Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN SUS CASAS

Versión 01

Página
5 de 6

TÉCNICA COLOR



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 6 de 6

RUTINA SUGERIDA

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 Murphy

4 series de 15 pantorrilla

4 series de 15 tijera 1 por cada pierna

5 minutos de trote y finaliza con un estiramiento

NOTA la responsabilidad se envía al correo de la docente, encargada de revisar y valorar los grados sexto-séptimo.

yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co

FUENTES DE CONSULTA

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

IMÁGENES TOMADAS DE www.pinteres.com

<https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/10/05/beneficios-psicologicos-realizar-deporte-132247.html>.

<https://www.akanapsicologia.com/wp-content/uploads/2019/10/salud-mental3-1.jpg>

Nombre del docente

Yesica Saavedra - Cristian Mejía