



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN SUS CASAS</b>		Versión 01	<b>Página 1 de 6</b>

<b>DOCENTE: Yesica Saavedra-Cristian Mejía</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo</b>	
<b>GRADO: 6-7</b>	<b>GRUPOS: S101-S102-S103-S104</b>	<b>PERIODO: Segundo</b>	<b>FECHA: Mayo</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b>	<b>FECHA DE INICIO.</b> 09 de mayo	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b> 11 de junio	
<b>Temas:</b>	<b>Salud mental y corporal</b>		
<b>Propósito de la actividad</b>			
Con el desarrollo de la guía N5 se pretende que los estudiantes de 6-7 construyan los conocimientos en la temática <b>salud mental y salud corporal</b> , 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.			

ACTIVIDADES
ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

<p><b>El arte y el deporte:</b> 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"> <li>1. Escribe el concepto de arte y deporte</li> <li>2. ¿Cómo puede usted aplicar el deporte y el arte para contribuir a tener una mejor calidad de vida?</li> <li>3. ¿Qué vínculo encuentras entre salud, deporte y arte?</li> <li>4. ¿Qué es salud física?</li> <li>5. ¿Qué es salud mental?</li> </ol>

*Nombre del docente*

**Yesica Saavedra - Cristian Mejía**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN SUS CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 6</b>

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**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN SUS CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 6</b>

## 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

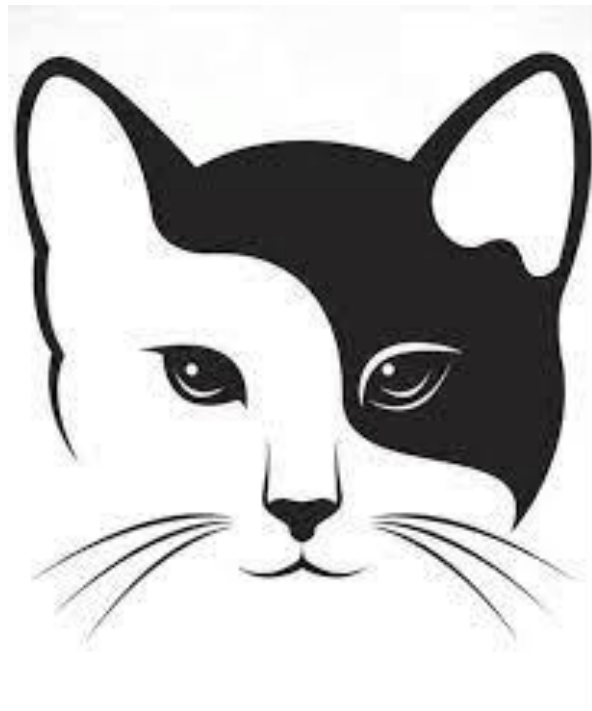
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN SUS CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 6</b>

### 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

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

## 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](mailto:yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co)

## FUENTES DE CONSULTA

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

IMÁGENES TOMADAS DE [www.pinteres.com](http://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*