

|  |  |                   |  |
|--|--|-------------------|--|
|                          | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|  | Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>     |  |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA.</b> |  | <b>Versión 01</b> | <b>Página<br/>1 de 7</b>   |

|   |                               |  |               |
|---|-------------------------------|--|---------------|
| <b>DOCENTES:</b> Teresita Grisales, Betty Maritza Gálvez, Libia Escobar, Angela Lucía Mejía   |                               | <b>NUCLEO DE FORMACIÓN:</b><br>LUDICO RECREATIVO: Educación física, artística y lúdica |               |
| <b>GRADO: QUINTO</b>  | <b>GRUPOS: 5.1, 5.2, 5.3.</b> | <b>PERIODO: 2</b>  | <b>FECHA:</b> |
| <b>NÚMERO DE SESIONES:</b>  | <b>FECHA DE INICIO</b>        | <b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b>   |               |
| <b>ESTUDIANTE:</b>  |                               | <b>GRADO:</b>  |               |
| <p><b>TEMA:</b> Durante las guías planeada para este periodo los alumnos del grado <b>quinto</b> realizarán actividades acordes a desarrollar movimientos corporales, ejercicios de expresión visual, sonora y auditiva y con los que vivenciaran hábitos de vida saludable y uso asertivo del tiempo libre.</p>  |                               |  |               |
| <b>PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD</b>  |                               |  |               |
| <p>Al finalizar el desarrollo de la guía planeada para el segundo periodo los alumnos del grado <b>quinto</b> aprovecharan el tiempo libre en casa, manejando de manera asertiva los momentos de ocio, lúdica y recreación e implementando hábitos de vida saludable a través de ejercicios de expresión visual, sonora y corporal, y con la construcción de obras utilizando material reciclable y creativo.</p>   |                               |  |               |
| <b>ACTIVIDADES</b>  |                               |  |               |
| <b>ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN</b>  |                               |  |               |
| <p>Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas a partir de lo que sabes. No debes consultar en libros ni en internet, ni con otras personas, la idea es que te hagas consiente de todo lo que lo que ya conoces del tema, luego <b>elaborar un collage</b> con imágenes que representen tus respuestas.</p> <p>¿Para ti que es la educación física?</p> <p>¿Qué entiendes por actividad física?</p> <p>Dibuja 3 ejemplos que podrían ser Actividad física.</p> <p>¿Qué diferencia hay entre educación física y actividad física?</p> <p>¿Para ti que es la educación artística?</p> <p>¿Por qué es importante el uso racional del tiempo libre?</p> <p>¿Qué relación tiene el tiempo libre con la actividad física y la artística?</p> |                               |  |               |

|  |  |                   |  |
|--|--|-------------------|--|
|                          | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|  | Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>     |  |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA.</b> |  | <b>Versión 01</b> | <b>Página<br/>2 de 7</b>   |

## ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN

### ACOGE AQUELLO QUE DESEAS

#### **La riqueza del lenguaje visual.**

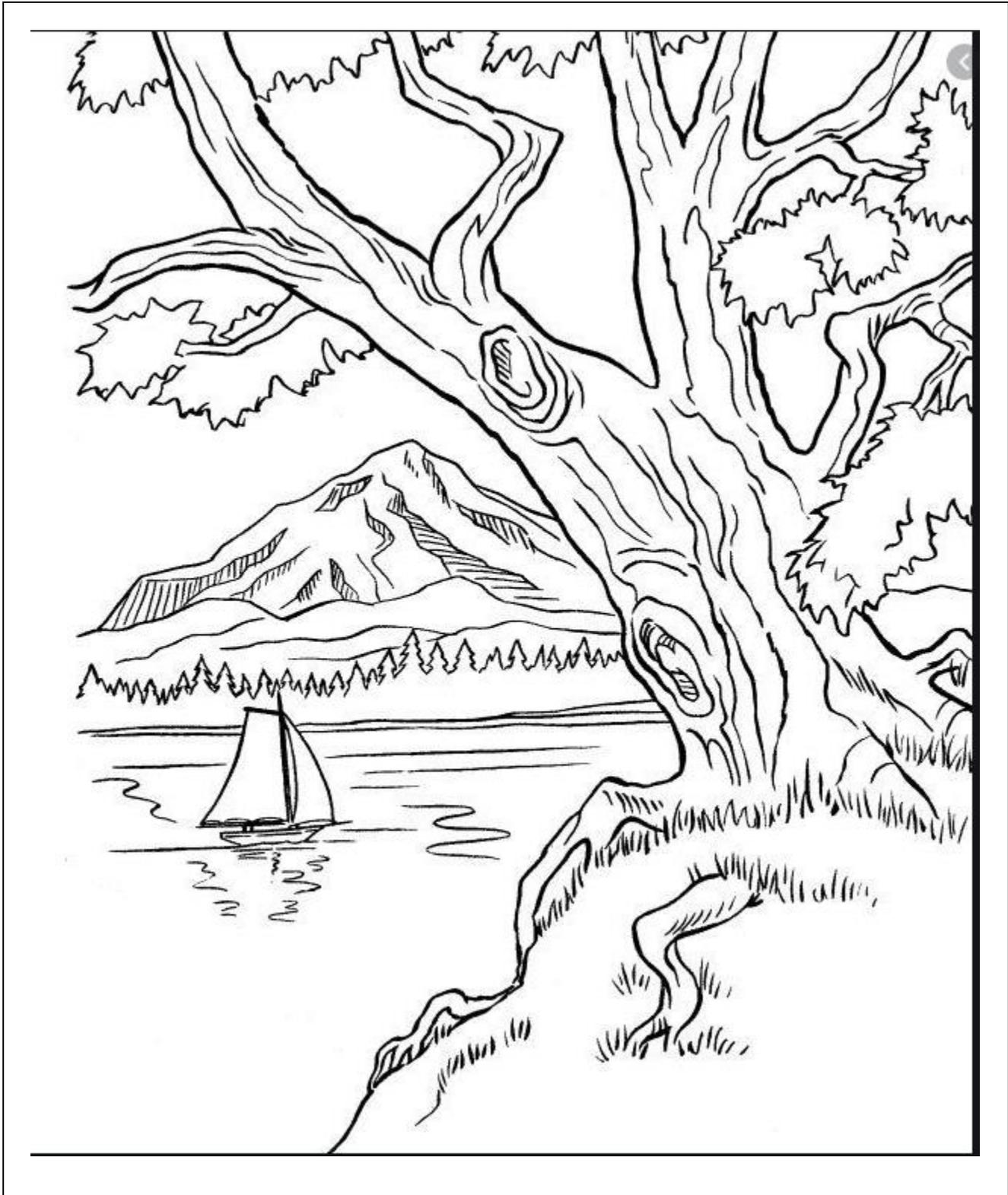
Colores, texturas, formas, dimensiones, entre otros, son algunos de los elementos que configuran el lenguaje visual. A diario entramos en contacto con ellos. Algunos, como el color, han obsesionado a miles de personas a través de los siglos, bien sea para obtenerlo o bien para estudiarlo, como sucedió con Isaac Newton, quien decidido a entender de dónde venía el color realizó numerosos experimentos; y es que el color es una de las cualidades de la forma con la que nos identificamos con mayor facilidad.

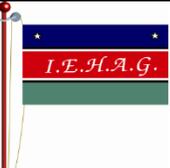
¿Has visto lo provocativa que puede ser una manzana roja?

Los animales, por ejemplo, utilizan el color, la forma y la textura como estrategias de supervivencia para galantear, llamar la atención, camuflarse o esconderse. Algunas aves machos cuando cortejan a sus hembras exhiben su colorido plumaje, como el pavo real. En otros animales, como en el caso de ciertos insectos que tienen forma de hoja, utilizan su aspecto para pasar desapercibidos ante sus depredadores.

¿Y tú qué piensas? ¿Qué sientes al observar las distintas imágenes que ofrece la naturaleza, por ejemplo, los colores de un campo florecido o del mar, la textura de las flores o los matices de un cultivo al atardecer? Anímate a **colorear** este paisaje. **Agregar** otros elementos que consideres que le faltan (animales, flores, astros, personas, etc.).

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |  |  |
| Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>  | <b>Código</b>                                      | <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE<br/>FORMA FLEXIBLE EN CASA.</b> |  |
| <b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>  |  | <b>Versión 01</b>  | <b>Página<br/>3 de 7</b>   |



|  |  |                   |  |
|--|--|-------------------|--|
|                              | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|  | Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>     |  |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE<br/>FORMA FLEXIBLE EN CASA.</b> |  | <b>Versión 01</b> | <b>Página<br/>4 de 7</b>   |

**Disfruta poniendo en práctica todos estos saberes aplicándolos a tu vida espiritual.**

1. Reflexiona con la siguiente frase y dedícate a realizar las siguientes actividades.  
**Reescribirla** de manera creativa (grafiti, material reciclado, vinilo, etc.)

**“Este es el momento perfecto. Ya todo está listo y dispuesto para que te permitas recibir las cosas que mereces. Tienes claro en tu corazón los pasos que debes seguir. No permitas que tus miedos te alejen de tus sueños.”**

### **Revista Espiritu Mandala**

2. **Experimentar** con diferentes materiales. Puedes, por ejemplo, dibujar con arena, rayar con un palito en la tierra húmeda, dibujar con agua sobre una pared, dibujar con jugo de limón en una hoja y luego con una vela encendida visualizar el dibujo que resulta, etc. Una vez hayas investigado con diferentes materiales, elige el proceso que prefieras.

3. **Hacer** tu dibujo (obra) y **elaborar** una ficha técnica en la que pongas el título, la técnica y el autor (que eres tú).

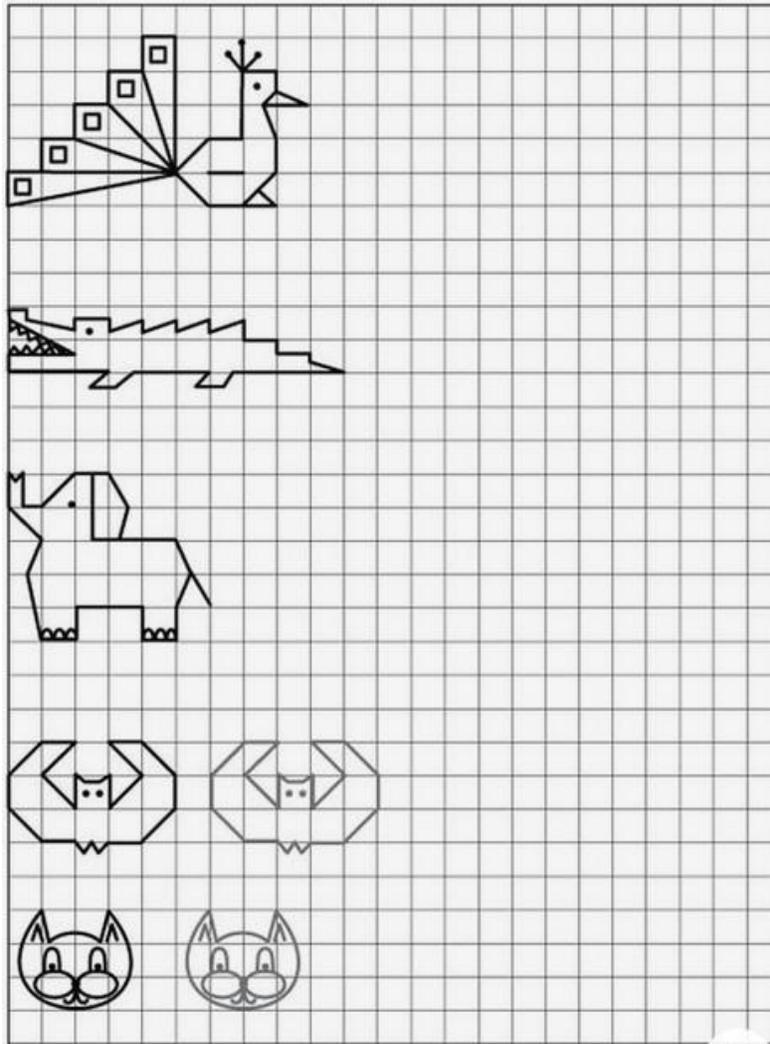
4. **Colorear** el mandala que encuentras a continuación, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos. (en el momento de pintarlo debes escuchar música suave, pintarlo del centro hacia afuera, prender una vela y hacerlo en silencio)

|  |  |                   |  |
|--|--|-------------------|--|
|                             | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|  | Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>     |  |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE<br/>FORMA FLEXIBLE EN CASA.</b> |  | <b>Versión 01</b> | <b>Página<br/>5 de 7</b>   |



**5. Conseguir** un cuaderno cuadriculado, pues iniciaremos con nuestros dibujos en cuadrícula que tanto les gusta. Vamos a dibujar animales. Uno en cada hoja. Y lo repetimos hasta llenar cada hoja. O sea hacer una plana de cada uno y con colores. ¡ Mucho ánimo;

|  |  |                   |  |
|--|--|-------------------|--|
|                         | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|  | Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>     |  |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA.</b> |  | <b>Versión 01</b> | <b>Página<br/>6 de 7</b>   |



### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

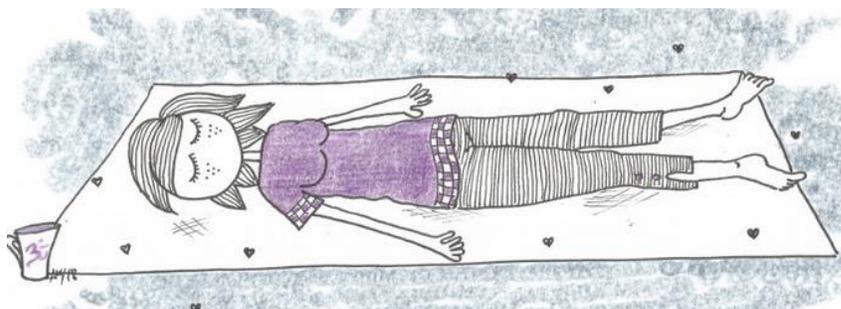
#### EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

A partir de este periodo iniciaremos con unos ejercicios de relajación pues estas técnicas y ejercicios aportan grandes beneficios a nuestra salud y bienestar, mejora la calidad del sueño, reduce la tensión muscular, nos ayudan a darle un manejo asertivo a nuestras emociones y enriquece nuestra vida espiritual.

Debes tener a la mano una toalla, una almohada y música suave. Y Disponer de 15 minutos

|  |  |                   |  |
|--|--|-------------------|--|
|                          | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|  | Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>     |  |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA.</b> |  | <b>Versión 01</b> | <b>Página<br/>7 de 7</b>   |

1. **Control de la respiración.** Te acuestas boca arriba. Como lo muestra la imagen Tomas el aire por la nariz de manera lenta, el aire entra por la nariz, llega a los pulmones y sale por la boca lentamente. Puedes comenzar con diez respiraciones lentas y profundas e ir aumentando con el paso de los días. Te quedas en esta posición durante 15 minutos.



**Pedir** a tus padres o cuidadores que te tomen una foto o un video y lo mandas como evidencia del trabajo realizado durante varios días.

2. Pasados los 15 minutos te incorporas realizando las siguientes posturas, sosteniendola durante 30 segundos cada una: El gato, luego el perro, luego la del arbol...finalizas sentado y dando gracias.



### FUENTES DE CONSULTA

[https://www.mineduccion.gov.co/1759/w3-article-346083.html?\\_noredirect=1](https://www.mineduccion.gov.co/1759/w3-article-346083.html?_noredirect=1)

Educación física y artística. Cultivar el alma y el cuerpo. Módulo de auto instrucción. Fondo Editorial Sagitario. Segunda edición, 2008.

[arteliceocaracas.blogspot.com/2009/07/elementos-de-la-expresion-plastica.html](http://arteliceocaracas.blogspot.com/2009/07/elementos-de-la-expresion-plastica.html)

<https://www.etapainfantil.com/yoga-infantil>

<https://www.pinterest.ch/pin/605312006157370818/>