
	<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 FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 6</b>

<b>DOCENTE: Ángela Velásquez – Fanny Alcaraz</b>		<b>NUCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO</b>	
<b>GRADO: Brújula</b>	<b>GRUPOS: 1-2</b>	<b>PERIODO: 2</b>	<b>FECHA:</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:4</b>	<b>FECHA DE INICIO.</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b>	
<b>Temas: expresión corporal (coordinación - Kinestésica)</b>	<b>Técnicas de expresión artísticas Los mándala</b>		
<b>Propósito de la actividad</b>			
<p>Al finalizar el desarrollo de la siguiente guía los alumnos del programa Brújula reconocerán la importancia de mantener estilos de vida saludable, a partir de las diferentes expresiones artísticas como: el baile, canto, desarrollando habilidades a partir de la cooperación y el trabajo en equipo.</p>			

<b>ACTIVIDADES</b>
<b>ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN</b>
<p>Para iniciar las actividades propuestas en modulo se debe tener claro algunos conceptos tales como:          Cuando hacemos ejercicios todo nuestro cuerpo se mueve pero hay algunos movimientos que se deben practicar para mejor la salud</p> <p>¿Sabes que es los movimientos kinestésicos?          ¿Por qué es importante movernos?          ¿Qué movimientos puedo realizar en casa?          ¿Qué es coordinación?          ¿Con que partes del cuerpo realizo coordinación?          ¿Qué figuras has realizado con origami?          ¿Para qué sirve la técnica del puntillismo?          ¿Has pintado con punticos?</p>

## ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN.

### EJERCICIOS KINESTÉSICOS

Los ejercicios kinestésicos son movimientos en los que practicamos las habilidades kinestésicas. Pueden ser:

- **Ejercicios kinestésicos segmentales.** Son movimientos de uno o varios segmentos del cuerpo, sin que nos desplazemos, como cuando flexionamos y estiramos un brazo. Estos movimientos dependen de algunas articulaciones.
- **Ejercicios kinestésicos totales.** Son movimientos en los que nos desplazamos y usamos todos los segmentos y articulaciones del cuerpo. Por ejemplo, las caminatas, el trote y el salto.

### La coordinación

La coordinación es la capacidad de controlar nuestro cuerpo para realizar una actividad física con exactitud y con un mínimo esfuerzo. Se clasifican en dos tipos:

- **Ojo-mano.** Nos permite coordinar lo percibido por la vista con la acción de las manos, como cuando observamos y atajamos una pelota.
- **Ojo-pie.** Nos permite coordinar lo percibido por la vista con la acción de las piernas y los pies, como cuando observamos un balón de fútbol y apuntamos para patearlo.

A través de la coordinación podemos desarrollar otras habilidades como el equilibrio, que es la capacidad de mantener el cuerpo en un estado estable.

### Puntillismo

La técnica de puntillismo consiste en realizar un dibujo utilizando únicamente punticos y resulta absolutamente sorprendente ver cómo podemos crear sombras, combinar colores, dar volumen únicamente con puntos.

### Origami

El origami o papiroflexia es un arte que consiste en el plegado de papel sin usar tijeras ni pegamento para obtener figuras de formas variadas, muchas de las cuales podrían considerarse como esculturas de papel.

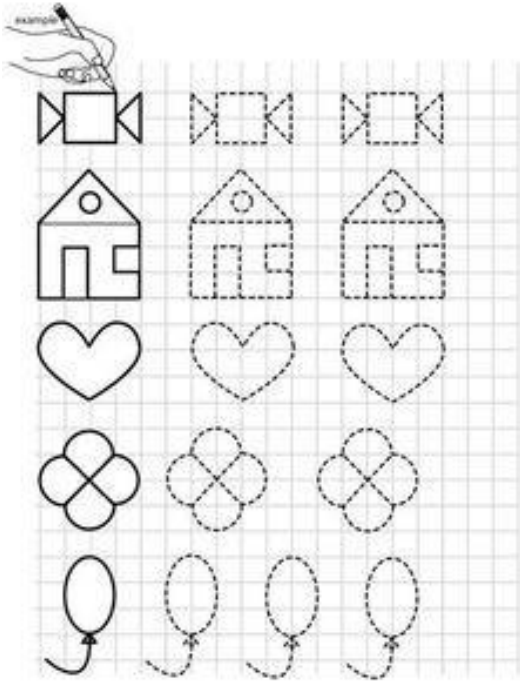
### Los mándalas

Fomentan la atención y la concentración. Favorecen el desarrollo de la psicomotricidad fina de manos y dedos. Promueven el bienestar interior del niño, al centrarse en una actividad placentera como es el hecho de pintar. Favorecen su creatividad e imaginación.

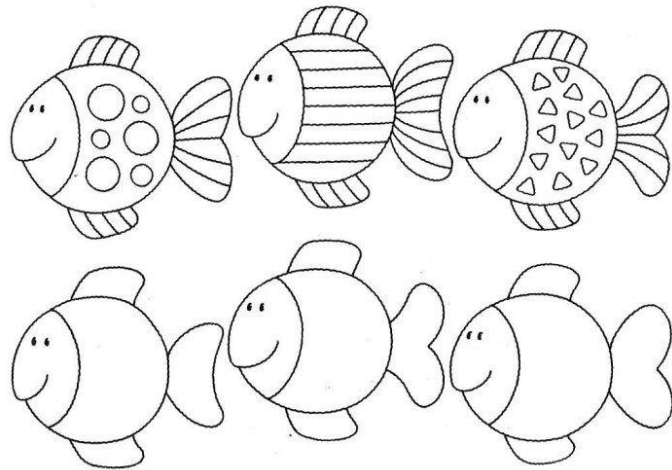
### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Se va orientando la actividad por medio del WhatsApp o vía telefónica con el fin de ir realizando las actividades coordinadamente y se puedan aclarar dudas frente al trabajos, y se les explica la importancia del movimiento para tener una vida más sana.

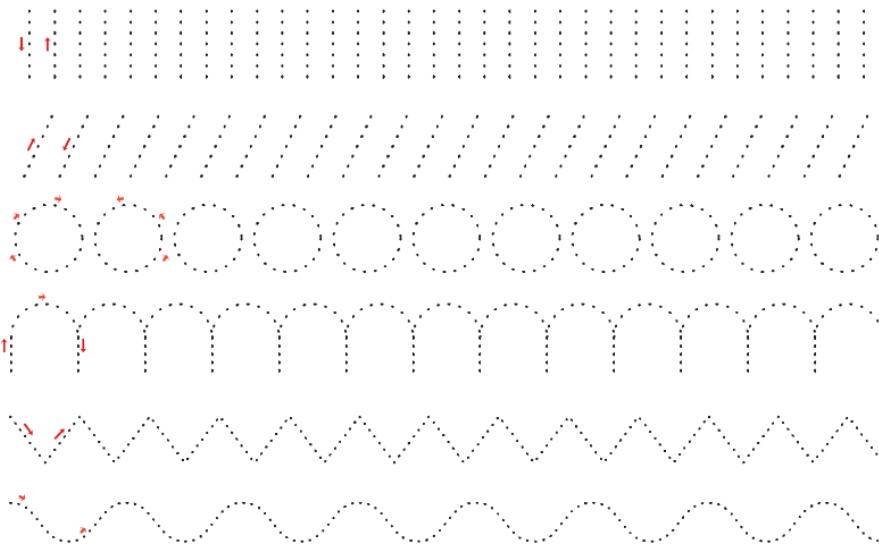
Realizamos las actividades en el cuaderno cuadrículado.



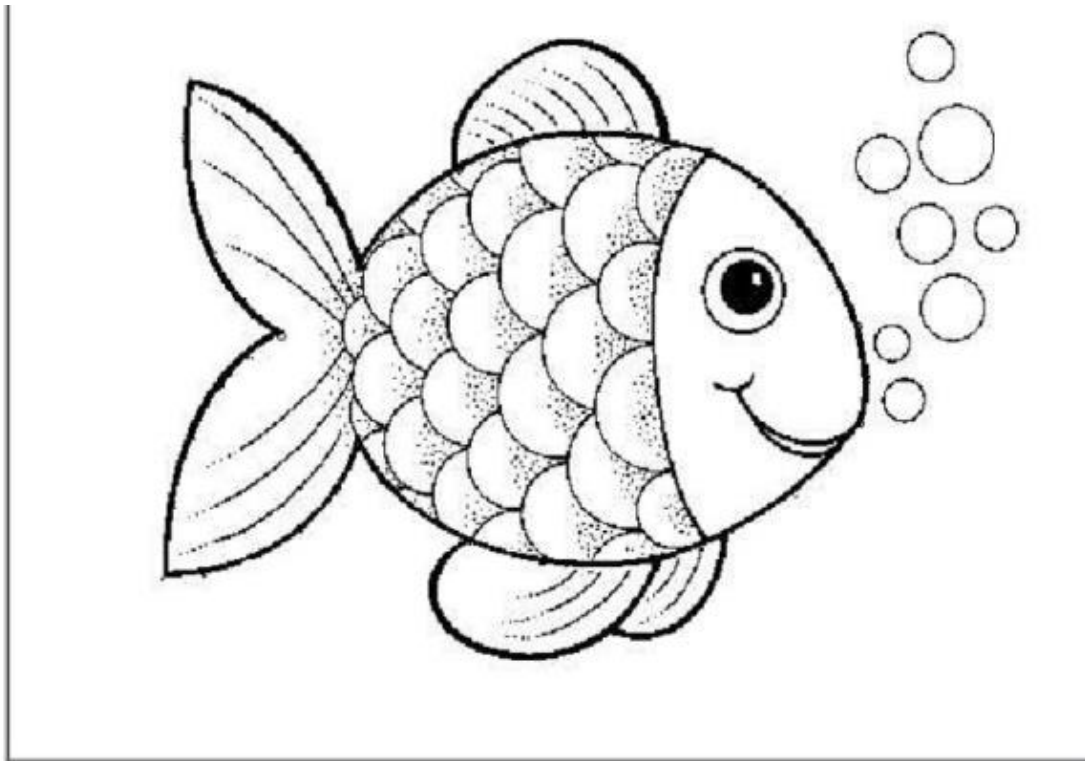
PECECITOS EN FILA  
COLOREA LA HILERA SUPERIOR DE PECES Y DECORA COMO MÁS TE GUSTE LA HILERA INFERIOR.



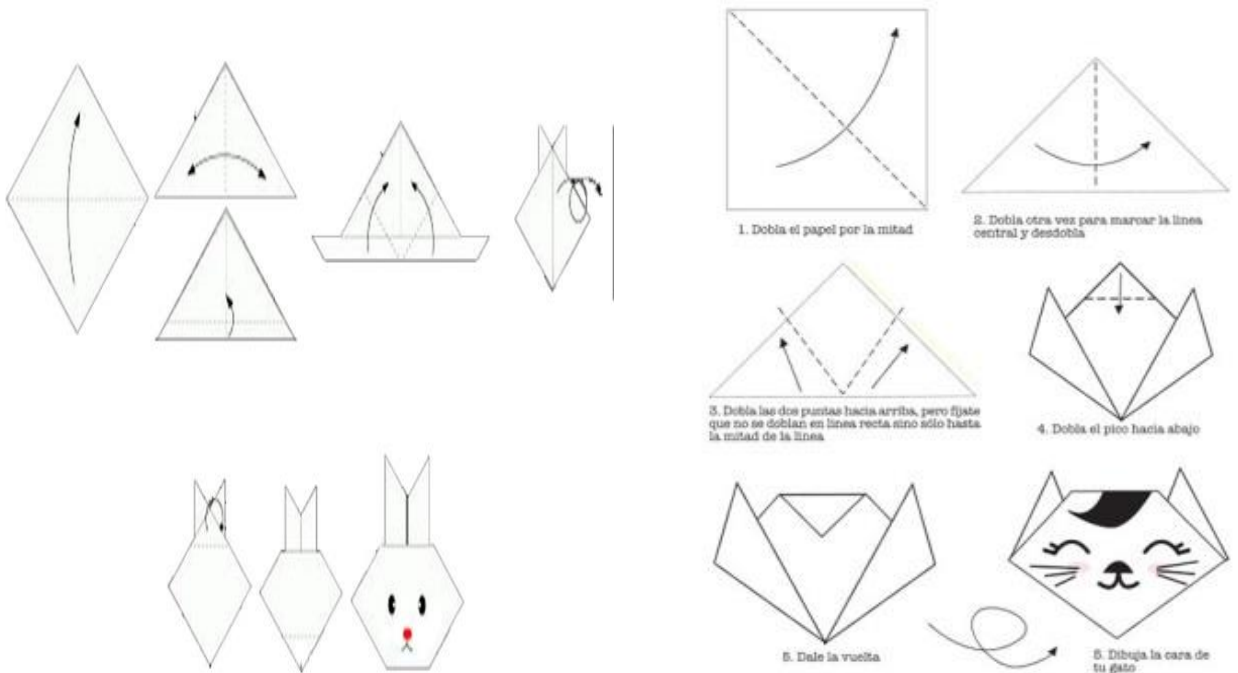
Caligrafía de los trazos, imprime y repasa las formas.



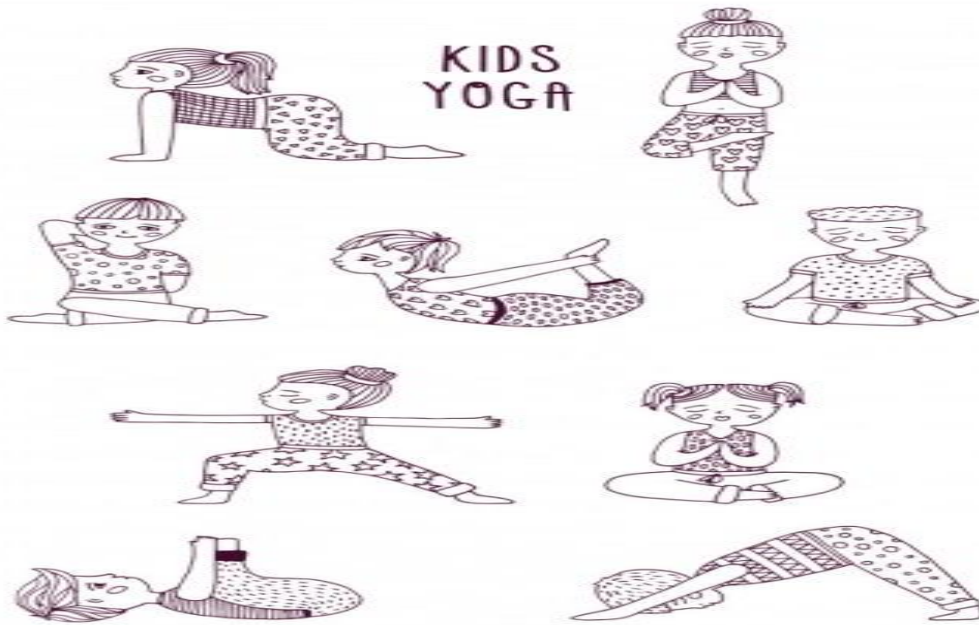
Realiza un dibujo libre en una hoja de block coloréalo solo utilizando puntos



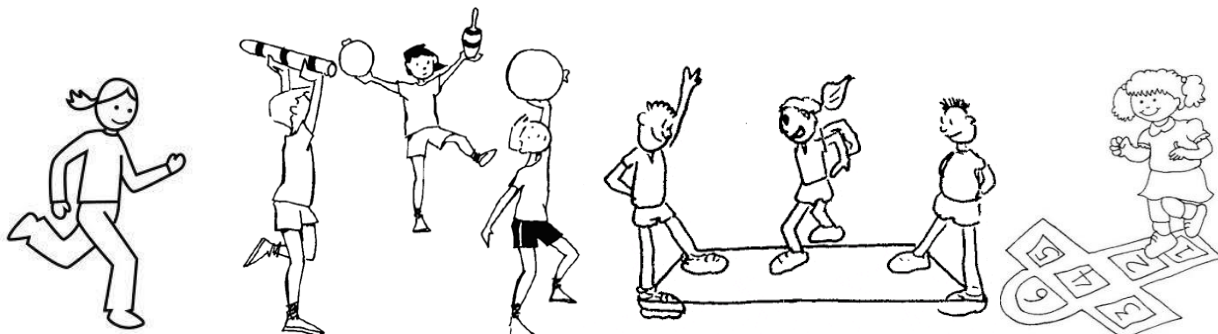
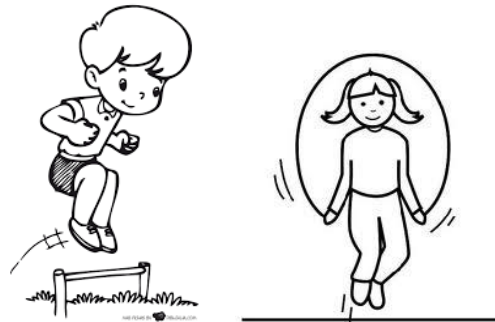
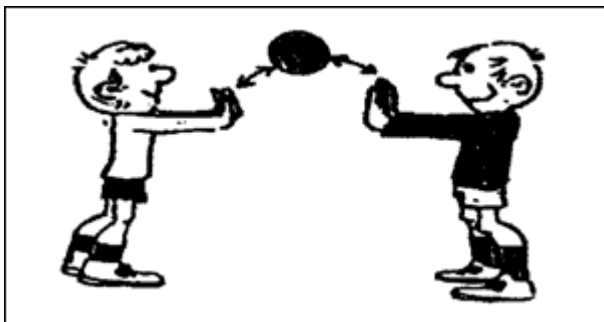
Practico el arte del origami en hojitas de block



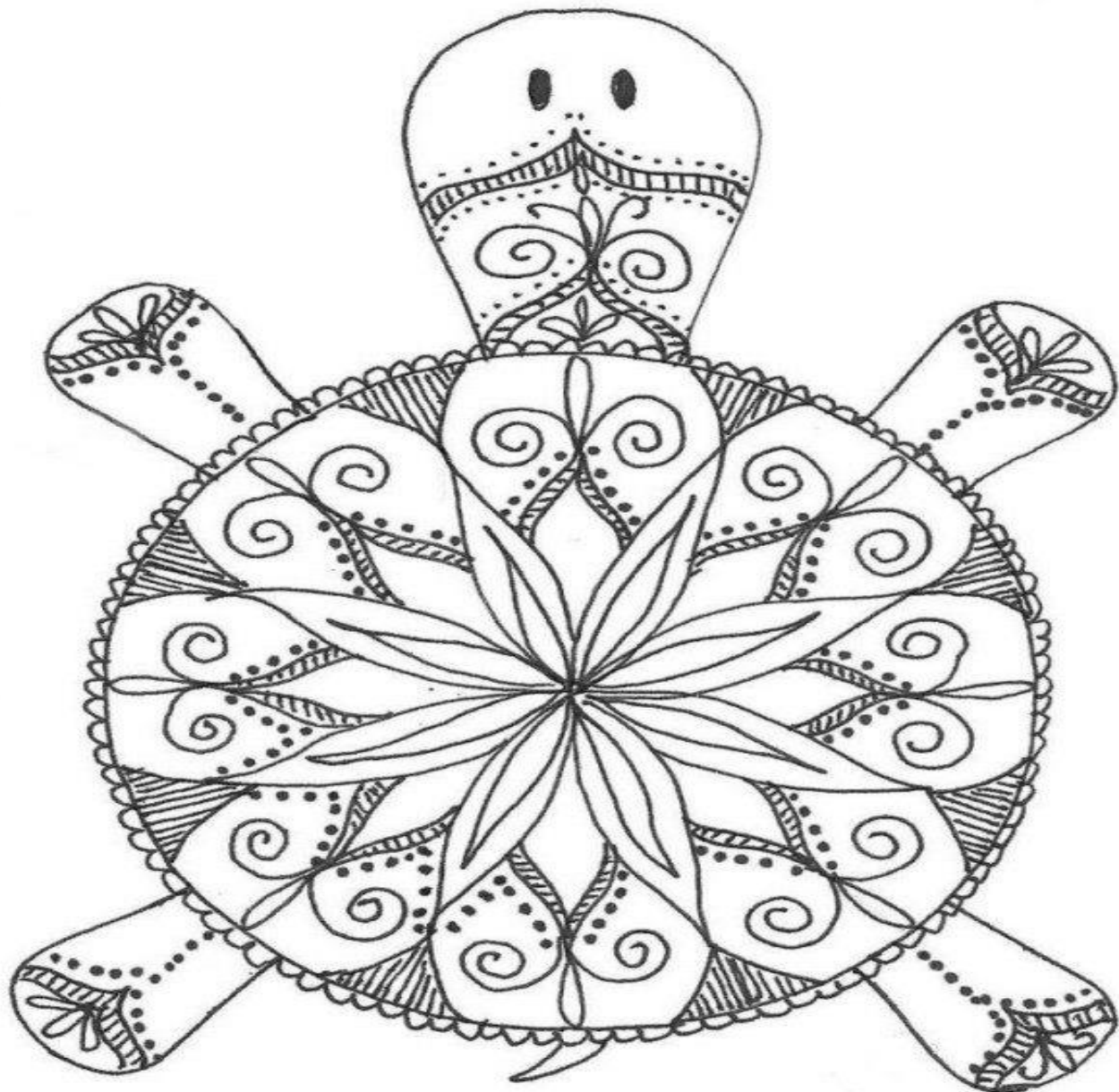
Ejercicios kinestésicos  
Practica en casa ejercicios de relajación  
Consulta sobre la técnica del yoga  
Colorea él mándala



Realiza ejercicios de movimiento utilizando elementos que encuentres en casa



Dibujo otras actividades físicas que puedes hacer en casa con tu familia  
Dibujo cual es tu deporte favorito y escribo que partes del cuerpo utilizo para realizarlo



#### FUENTES DE CONSULTA

Enlace actividades para la enseñanza de la lectura y escritura

Wikipedia que es el origami

<https://www.mamapsicologainfantil.com/>