





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

DOCENTE: BERRIO ORTIZ, IVAN NOE CORDOBA MORENO, WILMAN RODRIGUEZ AGUDELO, WALTER VILLA RESTREPO LINA MARÍA		NUCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO	
GRADO: 9° 10° 11°	GRUPOS: 1-2 3-4	PERIODO: 2	FECHA: Julio
NÚMERO DE SESIONES: 4 días 4 lunes, dedicando 4 horas cada día	FECHA DE INICIO. Julio 20	FECHA DE FINALIZACIÓN Agosto 10	
Temas	El buen uso del tiempo libre y su importancia para un sueño reparador		
Propósito de la actividad			
<p>Al finalizar la presente guía los estudiantes de los grados sexto, séptimo y octavo emplearán su tiempo libre de forma productiva y consciente a través del diseño de actividades artísticas y prácticas deportivas, ayudando así a su desarrollo motriz e incentivando su creatividad.</p>			

ACTIVIDADES
ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN
<p>PREGUNTAS SOBRE HIGIENE DE SUEÑO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es tu horario para dormir en esta época? 2. ¿Realizas siesta en las tardes, justifica 3. ¿Tienes pesadillas en las noches? 4. ¿Sientes que no descansaste lo suficiente? Identifica los motivos 5. ¿Te levantas con dolores en el cuerpo? <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;">    </div>

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

PREGUNTAS SOBRE TUS SUEÑOS Y ANHELOS

1. ¿Qué sueños y metas tienes para lo que falta del año?
2. ¿Cómo te sueñas el ambiente escolar cuando volvamos a clases presenciales?
3. ¿Qué anhelas para tu familia en estos momentos?
4. ¿Cómo sueñas el mundo después de la pandemia?

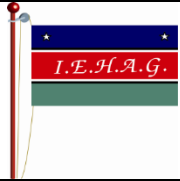



ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.

PARA LEER:

¿QUÉ PASA SI NO DUERMES LO SUFICIENTE?

- Te pones irritable, triste, te falta concentración en clase, incluso te quedas dormido.

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

- Tienes dificultad para despertarte y levantarse por las mañanas o duermes mucho más o menos tiempo de lo recomendado.
- Se afecta la capacidad para tomar decisiones
- Se dificulta el aprendizaje
- Se puede generar comportamientos de tristeza y llegar a la depresión
- Se dificultan las relaciones interpersonales
- Afecta la producción de colágeno
- Los malos hábitos del sueño tienen consecuencias negativas en el crecimiento, en el rendimiento académico.
- Se reduce la respuesta motriz

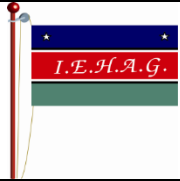

¿QUÉ HACER SI NO PUEDO DORMIR?

- Tomar una ducha, pues el agua caliente es relajante.
- Hacer una rutina de actividad física de una hora diaria.
- Comer algo ligero antes de dormir, incluye vegetales y leche o huevos
- Fija un horario diario para dormir, el cerebro se acostumbra a las rutinas que le pongamos, así sea difícil al comienzo
- Suspende las actividades que te mantienen alerta (videojuegos, móvil) una hora antes de dormir. Las pantallas del móvil, la tableta o el televisor dificultan la conciliación del sueño y disminuyen su profundidad. Lo mejor es mantenerlos fuera del dormitorio cuando se vaya a dormir
- La desconexión de pantallas debes hacerla 2 horas antes de ir a la cama
- La lectura ayuda a conciliar el sueño.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, son las posibilidades que tienes en esta época de contingencia para que mejores tu sueño y te vuelvas más activo, más piloso. Ya que a los jóvenes les gusta tanto estar conectados a través de redes sociales, te sugerimos buscar actividades deportivas que está presentando el INDER Medellín a través de su cuenta de Facebook (buscas INDER Medellín en face y allí verás de opciones de clases en vivo), puedes salir a caminar o trotar cerca de tu casa llevando las medidas respectivas de autocuidado, también desde el núcleo lúdico recreativo te vamos a dar videos de ejercicios físicos en los encuentros que tendremos cada 15 días, y en cuanto a la parte artística tienes un libro nuevo, el cual puedes ir desarrollando. Es sólo cuestión de actitud, pues tienes muchas actividades por hacer y en las cuales vas a tener momentos de disfrute y buen uso del tiempo libre.

BENEFICIOS DE DORMIR BIEN

*Incrementa la creatividad

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

*Cuando el cerebro está descansado y la producción de hormonas está equilibrada, la memoria funciona a la perfección. Eso hace que la imaginación sea más potente y nosotros, más creativos.

*Ayuda a perder peso

La falta de sueño hace que los adipocitos (células grasas) liberen menos leptina, la hormona supresora del apetito. El insomnio provoca, además, que el estómago libere más grelina (la hormona del apetito). Ambas acciones hacen que dormir poco se asocie a la obesidad.

*Te hace estar más sano

Nuestro sistema inmunitario emplea el tiempo de sueño para regenerarse, lo que le permite luchar con eficacia contra las toxinas y los gérmenes que de forma continua nos amenazan. Con un sistema inmunitario débil tenemos muchas menos posibilidades de superar con éxito las infecciones.

*Mejora la memoria



*Dormir fortalece las conexiones neuronales. Durante la fase REM del sueño, el hipocampo, el almacén de nuestra memoria, se restaura, transformando la memoria a corto plazo en memoria a largo plazo. En la Universidad de Hafi (Israel) lo han corroborado con los resultados de un estudio que afirma que una siesta de 90 minutos a media tarde ayuda a fijar los recuerdos y la destreza.

*Protege el corazón y reduce la depresión.

*Un reciente estudio publicado en el European Heart Journal afirma que los insomnes tienen tres veces más posibilidades de sufrir una insuficiencia cardíaca que los que duermen a pierna suelta. El insomnio aumenta los niveles en sangre de las hormonas del estrés, lo que aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Otros estudios también ligan el insomnio a tener el colesterol más alto.

*Cuando dormimos, el cuerpo se relaja y eso facilita la producción de melanina y serotonina. Estas hormonas contrarrestan los efectos de las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol) y nos ayudan a ser más felices y emocionalmente más fuertes. La falta de sueño provoca, por el contrario, una liberación aumentada y sostenida de las hormonas del estrés.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 5 de 6



ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. ELABORACIÓN DE ESCALERA DE COORDINACIÓN

Debes construir una escalera de coordinación, utilizando la técnica que explica el profesor Wilman (en el video)

https://www.youtube.com/watch?v=Tghj9kktw_I&feature=youtu.be o la haces con cinta que represente la misma; en cualquiera de las opciones debes decorar los cuadros con tizas de colores que demuestren tus capacidades artísticas. Acá debes grabar un pequeño *video o fotos* del paso a paso.



2. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN EN ESCALERA

Realiza 10 ejercicios que puedes hacer en la escalera de coordinación, por ejemplo, saltar con pies juntos, un solo pie en cada casilla, etcétera. Acá igualmente debes grabar un pequeño *video* haciendo los 10 ejercicios.

***PARA LOS ESTUDIANTES CON GUÍAS FÍSICAS** recorta o dibuja imágenes de ejercicios en escalera de coordinación y descríbelos. Igualmente debes hacer los ejercicios en casa y así mantienes tu salud psicomotora

3. ELABORACIÓN DE DIBUJO O PINTURA (TEMA EL SUEÑO)

Elabora un dibujo en un octavo de cartulina de cualquier color en el que plasmes tus sueños o metas, utilizando la técnica del degradado (consulta como hacerla) Enviar *foto* del dibujo

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

ENVÍA EL TRABAJO COMPLETO CUANDO LO TENGAS LISTO A TUS PROFESORES
walterrodriguez@iehectorabadgomez.edu.co **ONCE**
ivanberrio@iehectorabadgomez.edu.co **NOVENO Y DECIMO**

FUENTES DE CONSULTA

<https://www.grupolomonaco.com/blog/2019/04/01/actividad-fisica-sueno/>
<https://neuropediatra.org/2019/05/13/el-sueno-en-la-adolescencia/>
<https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2727-dormir-bien-6-beneficios-sueno.html>

FUENTES DE CONSULTA