

| | | | |
|---|--|---------------|--|
|  | 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 5 |

| | | | |
|--|------------------------------|---|------------------------------|
| DOCENTE: Angela Ruiz – Sorelly Orozco – Martha Dávila | | NUCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico Recreativo | |
| GRADO: Aceleración del aprendizaje | GRUPOS: 1 – 2 - 3 | PERIODO 1 | FECHA |
| NÚMERO DE SESIONES: | | FECHA DE INICIO. | FECHA DE FINALIZACIÓN |
| Temas: higiene, salud y actividad física | | | |

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD

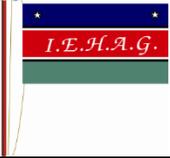
Al finalizar la guía de aceleración del aprendizaje los estudiantes identificaran algunas actividades que impliquen la contribución de una buena salud e higiene para el cuerpo humano.

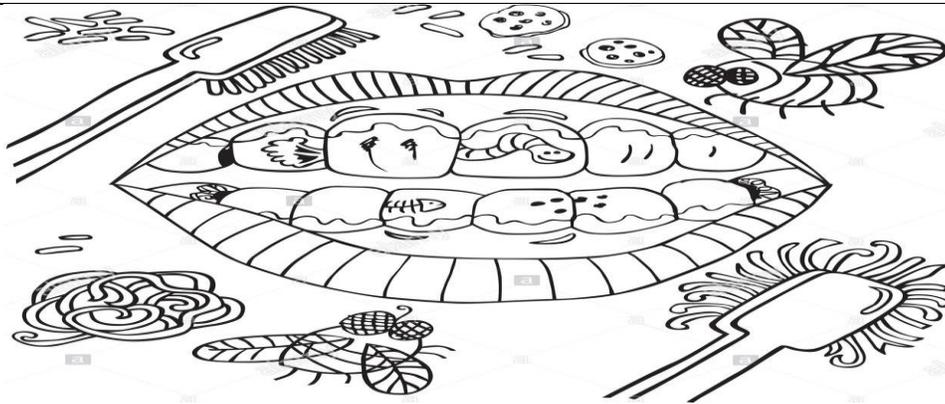
ACTIVIDADES ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

Vamos a recordar y a repasar el por que es tan importante poner en práctica la higiene corporal.

- Con ayuda de un adulto dialoga sobre la higiene y como conservar la salud en cada ser humano
- Después de tener el concepto de la persona con la que estas compartiendo escribe en el cuaderno tu opinión si es de verdad importante el cuidado nuestro cuerpo y la salud.



| | | | |
|---|--|---------------|--|
|  | 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 5 |



Observa las anteriores imágenes, colorea y opina sobre esta presentación personal en el cuaderno:

ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.



| | | | |
|---|--|-----------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS | | Versión 01 | Página 3 de 5 |

Dentro del cuidado del cuerpo y por supuesto el bienestar de la salud hay algo supremamente importante y es la actividad física, y hay muchas formas de hacerlo inclusive sin salir de casa.

Te invitamos a poner en práctica junto con las personas con las que compartes los siguientes ejercicios de relajación debe haber mínimo una persona contigo haciendo el papel de narrador y tu haciendo los papeles de gato fénix, perro yogui y serpiente Namasté:

Narrador: Parece que estos niños se han perdido en el bosque, vamos a preguntarles qué les pasa ¿Hola chicos se han perdido? Se ven muy asustados ¿necesitan ayuda? ¡mira allá a lo lejos se ve nuestro amigo Fénix, quizás él nos ayude a calmarnos!

Gato Fénix: hola amigos ¿qué pasa se han perdido? Yo para sentirme mejor hago la siguiente postura ¿me acompañan?... ponte con las manos y las rodillas en el suelo sobre el tapete o toalla, respira profundamente por la nariz y cuando sueltes el aire redondea la espalda “como cuando el gato va a defecar” llevando la barbilla al pecho al mismo tiempo presiona con las manos en el suelo, descansa y repite de nuevo al menos 5 veces.



Narrador: Qué suerte habernos encontrado al gato fénix, ya están mejor, a lo lejos veo al perro Yogui... ¡a ver si nos ayuda!:

Perro Yogui: guauuuu veo que está perdido, pero no nos preocupemos estamos cerca de casa, voy a enseñar mi postura y verán como se sentirán mejor. Nos vamos a poner en el suelo con las manos y las rodillas y ahora respira profundo por la nariz y al soltar el aire vas a estirar las piernas a la vez que los brazos empujando con las manos firmes en el suelo, relaja la cabeza y mira tus pies, vuelve a poner las rodillas en el suelo y descansa, puedes repetir varias veces.

| | | | |
|---|--|---------------|--|
|  | 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 5 |



Narrador: mucho mejor, a qué sí nos lo van a creer, pero debajo de esas rocas veo a la cobra Namasté, no se asusten, es una vieja amiga.

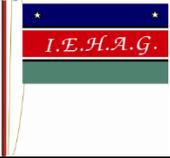
Namasté: soy la cobra Namasté hagan mi postura para ser tan flexibles como yo, mi postura es muy sencilla, tumbate sobre el estómago con la frente en el suelo, te pones las manos a los lados de los hombros, siente tu respiración y tomando aire presiona con las manos en el suelo y levanta la cabeza y el pecho a la vez suelta el aire por la boca entre los dientes escuchando el sonido de la cobra ssssssss, descansa de nuevo poniendo la frente en el suelo y repítelo al menos 5 veces.



De cada posición te tomas una foto y la envías con las tareas.

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN NUCLEO LUDICO RECREATIVO

Ahora te invitamos a que nos cuentes que actividades les gusta practicar en familia o individual _____

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
|  | 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 5 |

Ahora te invitamos a que te devuelvas hasta el principio y busca 10 palabras de las que más te hayan llamado la atención y con tu imaginación crea tu propia sopa de letras.

Y por último nos contarás con ha sido tu experiencia en las anteriores actividades, señala con una x la carita que más te identifica:

| |  |  |  |
|--|---|---|---|
|  TRABAJAMOS TODOS | | | |
|  NOS ESCUCHAMOS | | | |
|  NOS DIVERTIMOS | | | |

FUENTES DE CONSULTA

<https://www.youtube.com/watch?v=LcsFcwqaMmA>

<https://www.efdeportes.com/efd143/actividad-fisica-y-salud-dentro-de-la-educacion-secundaria.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=TiTZ68TFvjs>