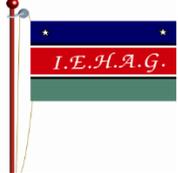


| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRISIBLE EN CASAS | | Versión 01 | Página 1 de 9 |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------|
| DOCENTE: Ángela Velásquez – Fanny Alcaraz | | NUCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO | |
| GRADO: Brújula | GRUPOS: 1-2 | PERIODO: 1 | FECHA: |
| NÚMERO DE SESIONES:4 | FECHA DE INICIO. | FECHA DE FINALIZACIÓN | |
| Temas: expresión corporal (coordinación - Kinestésica) Técnicas de expresión artística | Hábitos de vida saludables La motricidad | | |
| Propósito de la actividad | | | |
| 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. | | | |

| ACTIVIDADES | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN | |
| <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> | |
| ¿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 entiendes por vida saludable? – ¿Qué son hábitos? – ¿Qué son hábitos saludables? | ¿Cómo la creatividad contribuye al desarrollo de la expresión artística? ¿Cómo ejercito la motricidad fina y gruesa? ¿Qué aportes me da en mi vida cotidiana Responde las siguientes preguntas ¿Qué entiendes por vida saludable? – ¿Qué son hábitos? – ¿Qué son hábitos saludables? ¿Cómo la creatividad contribuye al desarrollo de la expresión artística? ¿Cómo ejercito la motricidad fina y gruesa? ¿Qué aportes me da en mi vida cotidiana? |

ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.

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.

VIDA SALUDABLE Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual. Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer demasiado poco. En este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado

Gracias al sistema locomotor, los seres humanos podemos realizar todo un amplio repertorio de movimientos, ordenados por el encéfalo, que nos permiten relacionarnos con el mundo y, también, explorarlo para conocerlo mejor.

Con motricidad se hace referencia a la capacidad del organismo para realizar diferentes movimientos y gestos, los cuales pueden ser de mayor a menor complejidad y desempeñar funciones variadas. Desde lanzar una pelota, escribir con un bolígrafo o, simplemente, correr, estos movimientos están dentro del concepto de motricidad, sin embargo, entrarían en diferentes categorías del mismo.

TIPOS DE MOTRICIDAD

1. Motricidad gruesa

Con motricidad gruesa se hace referencia a **las capacidades motoras de una persona en las que se implican grupos musculares grandes.**

2. Motricidad fina

En cuanto a la motricidad fina, a diferencia de su contraparte, **se implican grupos musculares pequeños, los cuales, mayormente, se encuentran en las manos, especialmente en las muñecas y dedos**

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 cuadriculado.

Actividad

Termina el tren observando la muestra

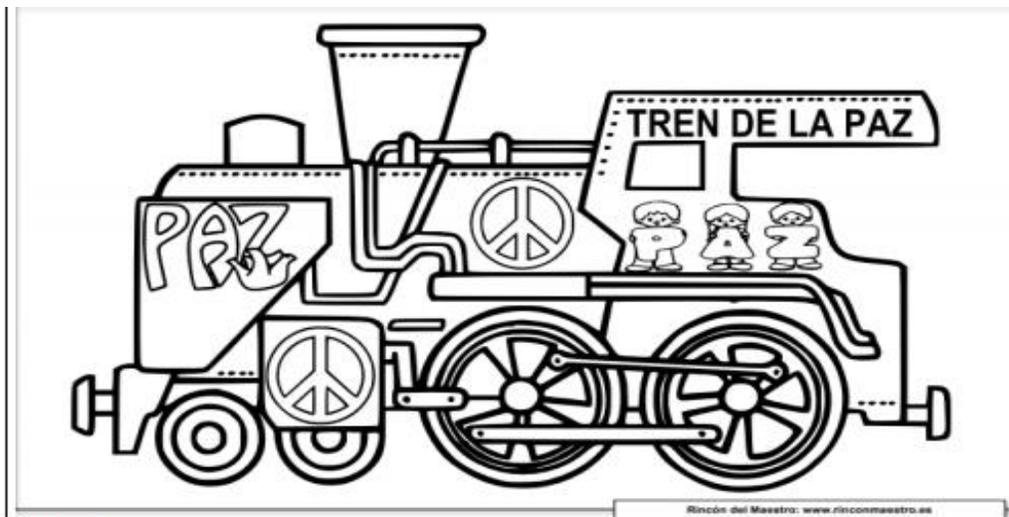
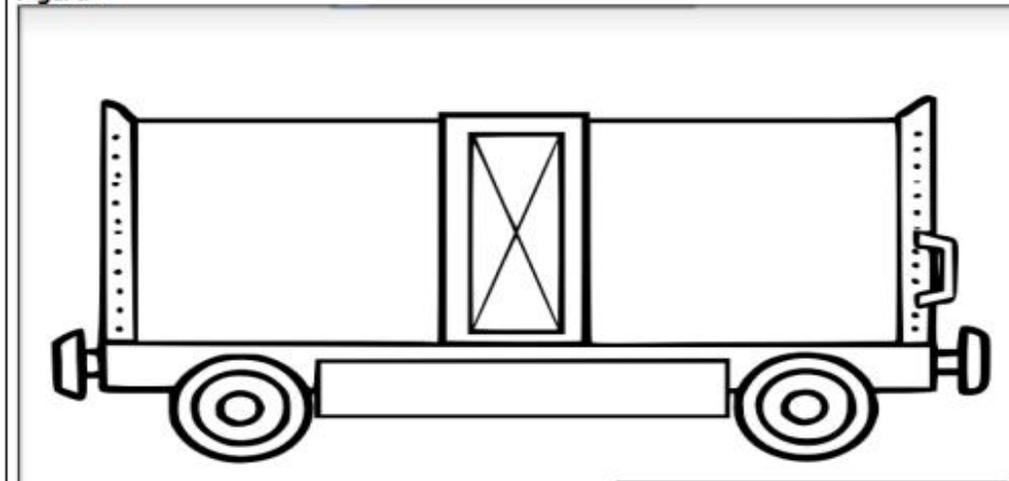
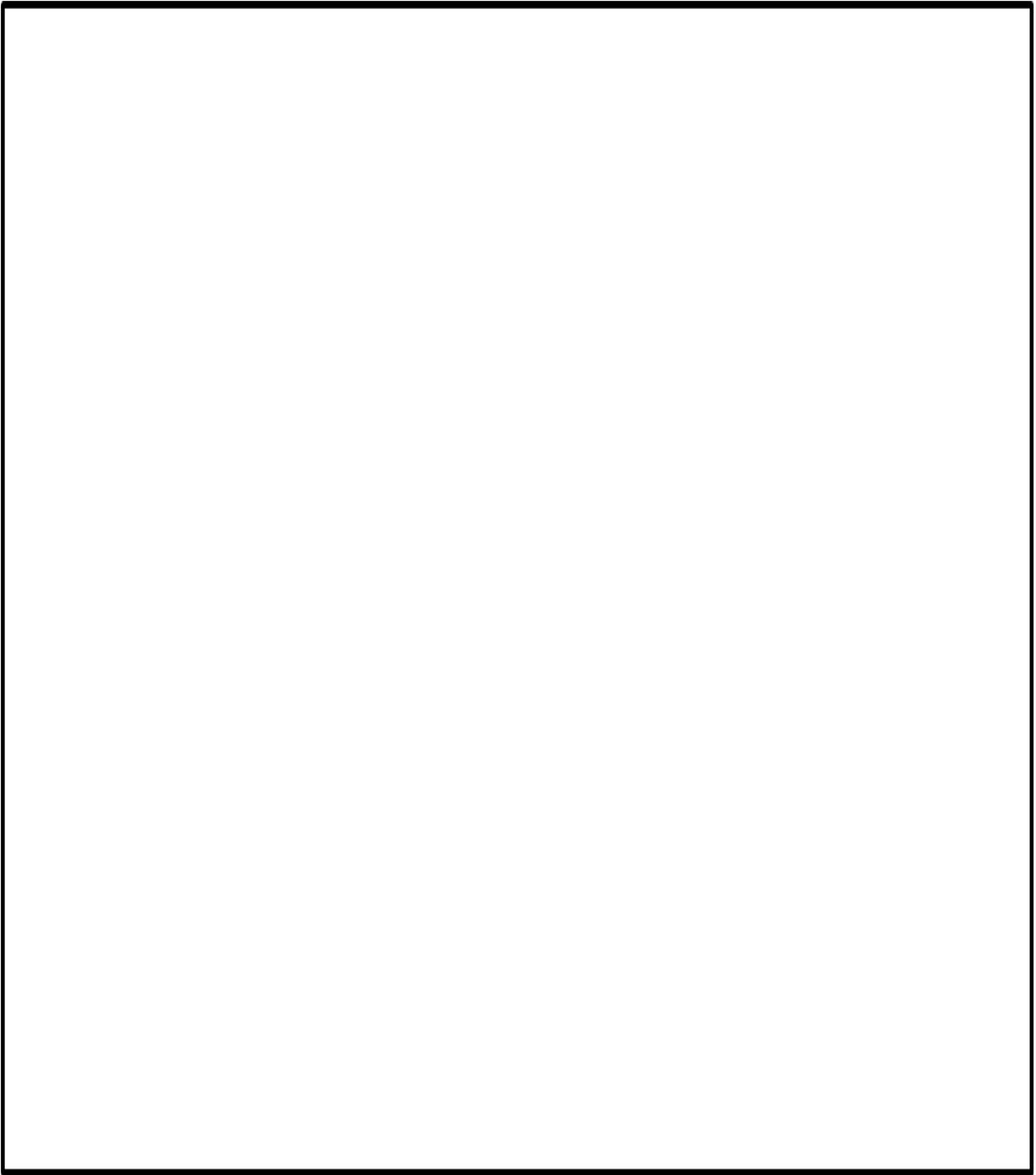


Figura 2



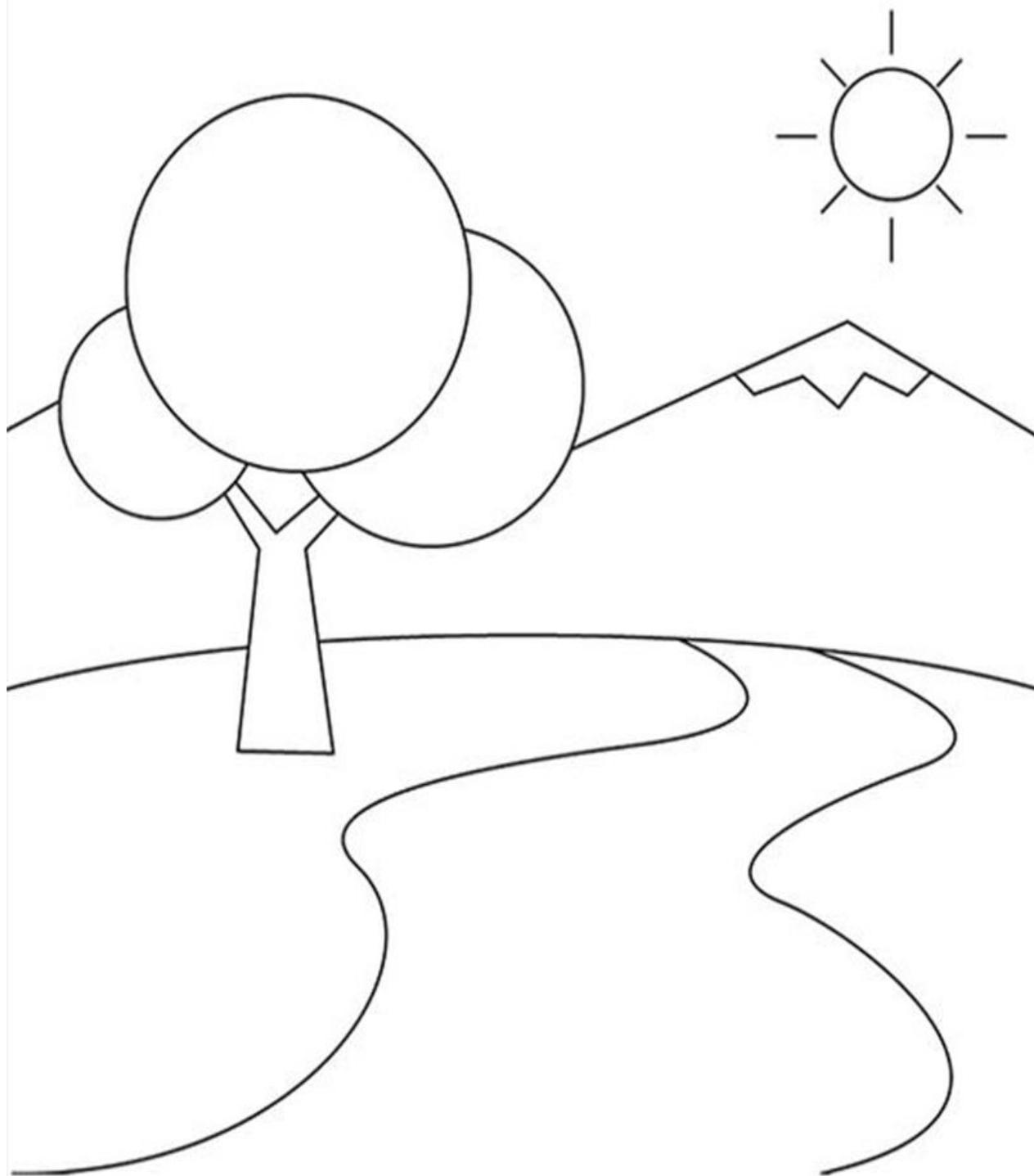
Actividad

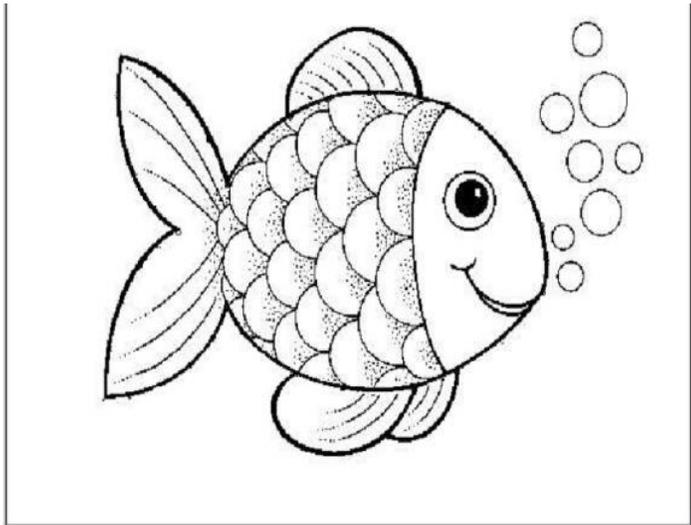
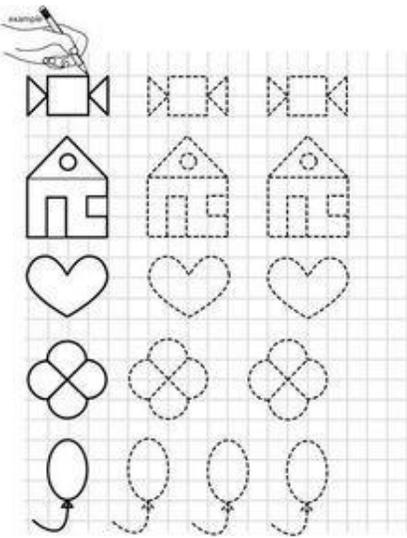
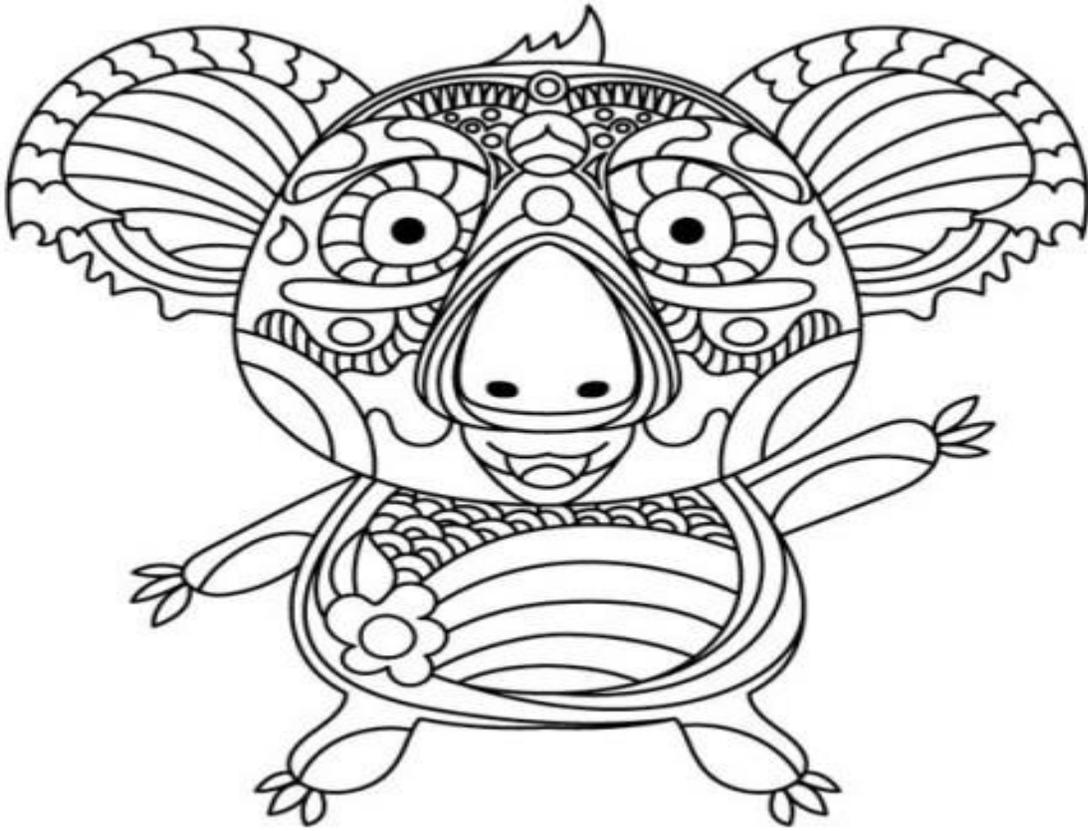
Utilizando lana de colores representa líneas rectas y curvas



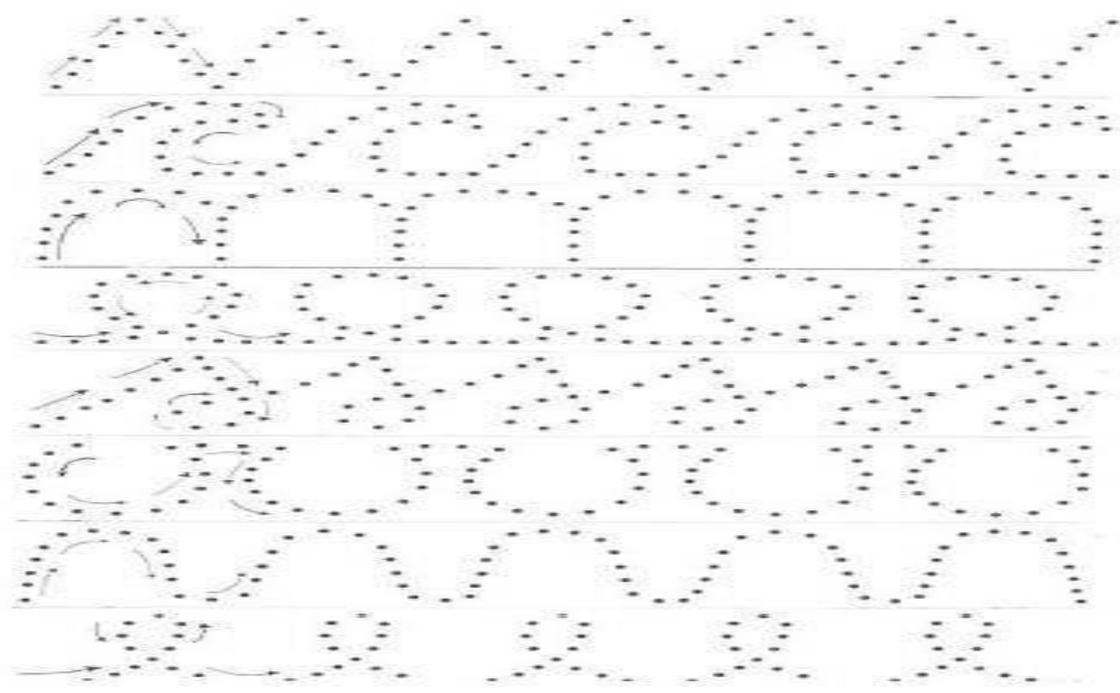
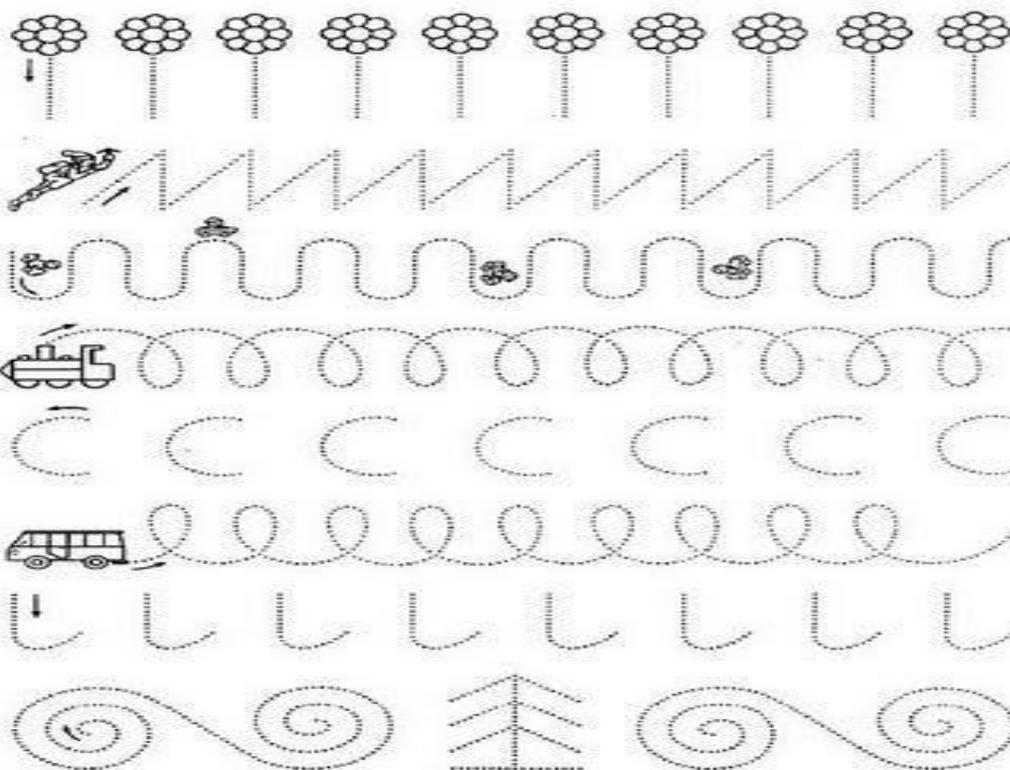
Actividad

Observa la siguiente imagen, fue realizada utilizando líneas curvas y rectas. Utilizando lana o hilo de color verde resalta las líneas curvas que veas en el dibujo y con lana o hilo color azul las líneas rectas.

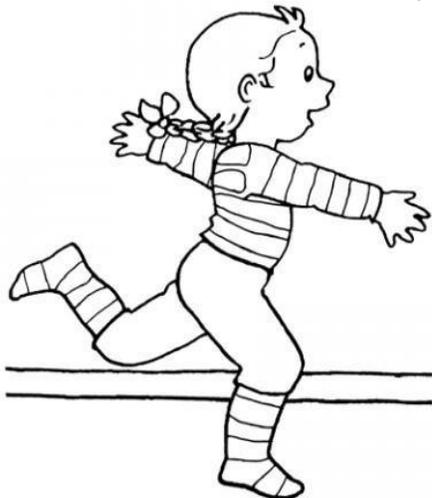
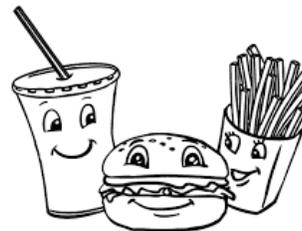
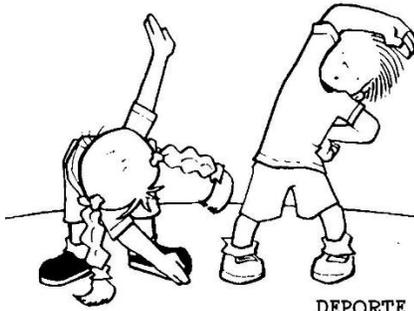




Retiñe las figuras con colores



¿Que, imagen te permite tener una vida saludable y por qué? coloréala

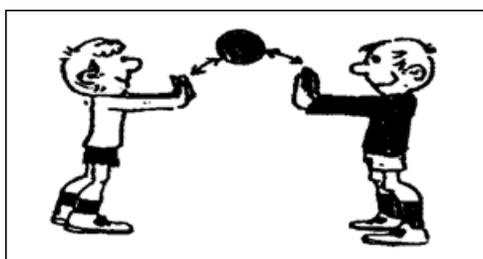


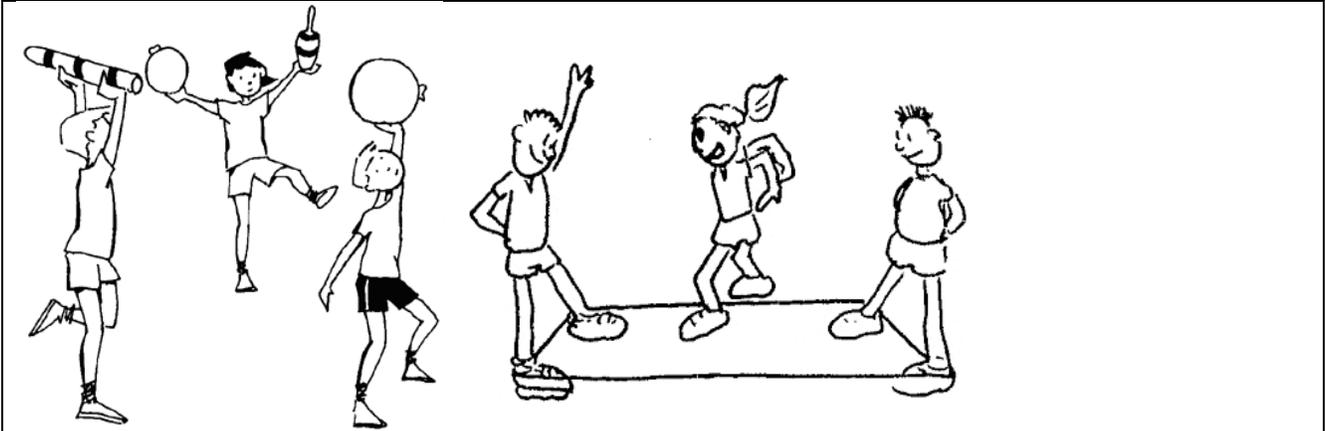
CAROLINA TREMOLINA

© Agnès Pommstiel



- Realizas 10 repeticiones de saltar en un solo pie combinando izquierdo y derecho.
- Realiza 10 repeticiones de salto por encima de un objeto
- Realiza 10 saltos de la cuerda.
- Realiza un video de 30 segundos o un tic-toc de cualquiera de los ejercicios.
- 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

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

<https://www.definicionabc.com/general/lateralidad.php>

<https://www.google.com.co/search?q=ejercicios+de+lateralidad+para+ni%C3%B1os+en+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica&tbn=isch&hl=>

fimullins.blogspot.com/2015/03/actividades-y-contenidos-lateralidad.html.