
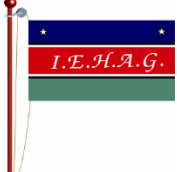

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 11

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: LISSET TATIANA MÁRQUEZ CANO		NÚCLEO LÚDICO-RECREATIVO	
CLEI: V	GRUPOS: 503	PERIODO: 1	CLASES: 10 y 11
ÁMBITOS CONCEPTUALES: EL CUERPO EXPRESIÓN ARTÍSTICA		CONTENIDOS ESPECÍFICOS: PROYECTO ARTÍSTICO VALORACIÓN FÍSICA	
NÚMERO DE SESIONES:		FECHA DE INICIO: 25/04/2020	FECHA DE FINALIZACIÓN 02/05/2020
PRESENCIALES: N/A	VIRTUALES: 8	SEMANA: 10	SEMANA: 11
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA			
¿Cómo elegir el tema para un proyecto artístico? ¿Cuáles son las respuestas fisiológicas en mi organismo al realizar los test de valoración física?			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las respuestas fisiológicas en mi organismo al realizar los test de valoración física. - Desarrollar el pensamiento estético y la expresión artística a través del proceso comunicativo. 			
INTRODUCCIÓN			
Teniendo en cuenta la emergencia actual del país por la situación de salud a raíz del virus COVID- 19 y de acuerdo con las medidas implementadas desde el Gobierno Nacional para hacer contingencia a esta problemática y así evitar el contagio masivo, se opta por la desescolarización de los estudiantes y se hace necesario plantear estrategias educativas de manera virtual para atender la población estudiantil. Es por eso, que desde el núcleo lúdico recreativo se proponen una serie de actividades para que los estudiantes desarrollen			

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 2 de 11

desde sus hogares e interactúen con el docente a través de la virtualidad, permitiendo así la continuación del proceso académico que se venía realizando hasta el momento.

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo: lissetatiana@gmail.com con fecha máxima de entrega el 27 de abril de 2020, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!

COMPETENCIAS

- Exploración, aplicación, producción, sensibilidad, apreciación estética y comunicación.

DESEMPEÑOS

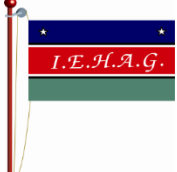

- Reconozco la potencialidad de sí mismo como humano y como especie.
- Integro al trabajo artístico las observaciones de sus docentes y compañeros para buscar el mejoramiento de sus intenciones expresivas.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD # 1 – CONCEPTUALIZACIÓN PARA LEER... PREVENGAMOS EL CORONAVIRUS

Protéjase a sí mismo y a quienes lo rodean informándose y tomando las precauciones adecuadas. Siga los consejos de su organismo de salud pública local.

Para evitar la propagación de la COVID-19:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 3 de 11	

Lávese las manos con frecuencia. Use agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.
Manténgase a una distancia segura de cualquier persona que tosa o estornude.
No se toque los ojos, la nariz o la boca.
Cuando tosa o estornude, cúbrase la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.
Quédese en casa si se siente mal.
Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica. Llame con antelación.
Siga las instrucciones de su organismo sanitario local.
Evitar las visitas innecesarias a los centros de atención médica permite que los sistemas sanitarios funcionen con mayor eficacia, lo que redundará en su protección y en la de los demás.

TOMADO: <https://www.google.com/search?q=recomendaciones+para+el+coronavirus&rlz>

○ **PREGUNTA A LA OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD)**

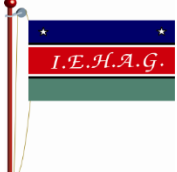

P: ¿Debo evitar dar la mano a las personas por el nuevo coronavirus?

R: Sí. Los virus respiratorios pueden transmitirse al darse la mano y tocarse los ojos, la nariz y la boca. Es mejor saludar con un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

P: ¿Cómo debo saludar a las personas para evitar contagiarme del nuevo coronavirus?

R: Para prevenir la COVID-19, lo más seguro es evitar el contacto físico al saludarse. Algunas formas seguras de saludo son un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

P: ¿Usar guantes de goma cuando se está en público es una forma eficaz de prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 4 de 11

R: No. Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección.

Cómo ayudar a los niños a gestionar el estrés durante el brote de COVID-19

Los niños pueden responder al estrés de diversas formas, por ejemplo, mostrándose más dependientes, preocupados, enfadados o agitados, encerrándose en sí mismos o mojando la cama.

Muéstrese comprensivo ante las reacciones de su hijo, escuche sus preocupaciones y ofrézcale más amor y atención.

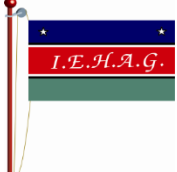

Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos en los momentos difíciles. Dedíqueles más tiempo y atención.

Acuérdese de escuchar a sus hijos, hablarles con amabilidad y tranquilizarles.

Cuando sea posible, organice momentos de juego y relajación con su hijo.

En la medida de lo posible, trate de mantener a los niños cerca de sus padres y familia y evite separarlos de las personas que se encargan de su cuidado. En caso de separación (por ejemplo, por hospitalización), asegúrese de mantener el contacto frecuente (por ejemplo, a través del teléfono) y de ofrecer consuelo.

Mantenga las rutinas y los horarios habituales en la medida de lo posible, o ayude a crear otros diferentes en el entorno nuevo, en particular actividades escolares y de aprendizaje, así como momentos para jugar de forma segura y relajarse.

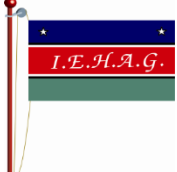

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 11

Explique lo que ha pasado y cuál es la situación actual y dé a los niños información clara sobre cómo pueden reducir los riesgos de contraer la enfermedad; utilice palabras que puedan entender en función de su edad.

Facilite también información sobre situaciones hipotéticas (por ejemplo, un miembro de la familia y/o el niño empiezan a encontrarse mal y tienen que ir al hospital durante un tiempo para que los médicos puedan ayudarles a recuperarse).

TOMADO: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

DESPÚES DE LEER CUIDADOSAMENTE EL TEXTO REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 6 de 11	

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

1. **POR MEDIO DE UNA CARICATURA REPRESENTA DE MANERA GRÁFICA COMO SE PUEDE DERROTAR EL COVID-19, LA CARICATURA DEBE SER A TODO COLOR Y DEL TAMAÑO DE UNA HOJA DE CUADERNO. DEBES TOMAR UNA FOTO Y ENVIARLA AL CORREO: lissetatiana@gmail.com**

2. **PRUEBAS CASERAS PARA DETERMINAR EL ESTADO FÍSICO: REALIZA LAS TRES PRUEBAS QUE SE PROPONEN Y EN CADA UNA DE LAS PRUEBAS VAS A ANOTAR EN QUE RANGO ESTAS DE ACUERDO A LA GRÁFICA DE MEDICIÓN DEL TEST DE VALORACIÓN QUE ENCUENTRAS AL FINAL DEL EJERCICIO. LOS RESULTADOS ME LOS ENVÍAS AL CORREO: lissetatiana@gmail.com**

NOTA: PARA ESTE EJERCICIO NO TIENES QUE SALIR A UN ESCENARIO ABIERTO O DEPORTIVO, RECUERDA LO DEBES HACER EN CASA.

- **PRUEBA 1.** Fuerza de tren inferior. Cuántas sentadillas logras en 30 segundos.

Para realizarla correctamente, se aconseja utilizar un banco del parque o una silla sobre la que apoyar ligeramente las nalgas en cada bajada.

- **PRUEBA 2.** Fuerza de tren superior.

Cuántas flexiones de brazos que puedas hacer, sin descuidar en ningún momento la técnica, en un minuto.

● **PRUEBA 3.** Fuerza abdominal.

Cuántos abdominales puedes hacer en un minuto. La manera correcta es soltando el aire al subir y tomándolo al bajar.

Prueba 1

SENTADILLAS
 ¿Cuántas sentadillas hace en 30 segundos?

HOMBRE



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 16	< 14	< 12
Mala	16-20	14-18	12-15
Regular	21-24	19-22	16-20
Buena	25-29	23-28	21-26
Excelente	> 30	> 28	> 26

	50-59	60-69
Muy mala	< 11	< 11
Mala	11-14	11-13
Regular	15-18	14-17
Buena	19-23	18-22
Excelente	> 23	> 22

Fuente: Personal Running

MUJER



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 13	< 12	< 10
Mala	13-16	12-15	10-14
Regular	17-20	16-19	15-18
Buena	21-26	20-25	19-23
Excelente	> 27	> 25	> 23

	50-59	60-69
Muy mala	< 9	< 9
Mala	9-12	9-11
Regular	13-17	12-16
Buena	18-22	17-21
Excelente	> 22	> 21

Prueba 2

FLEXIONES DE BRAZOS
 ¿Cuántas flexiones hace en un minuto?

HOMBRE



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 16	< 11	< 8
Mala	16-21	11-16	8-12
Regular	22-27	17-21	12-16
Buena	28-34	22-27	16-21
Excelente	> 34	> 27	> 21

	50-59	60-69
Muy mala	< 5	< 4
Mala	12-17	4-7
Regular	9-11	8-10
Buena	12-17	11-16
Excelente	> 17	> 16



Fuente: Personal Running

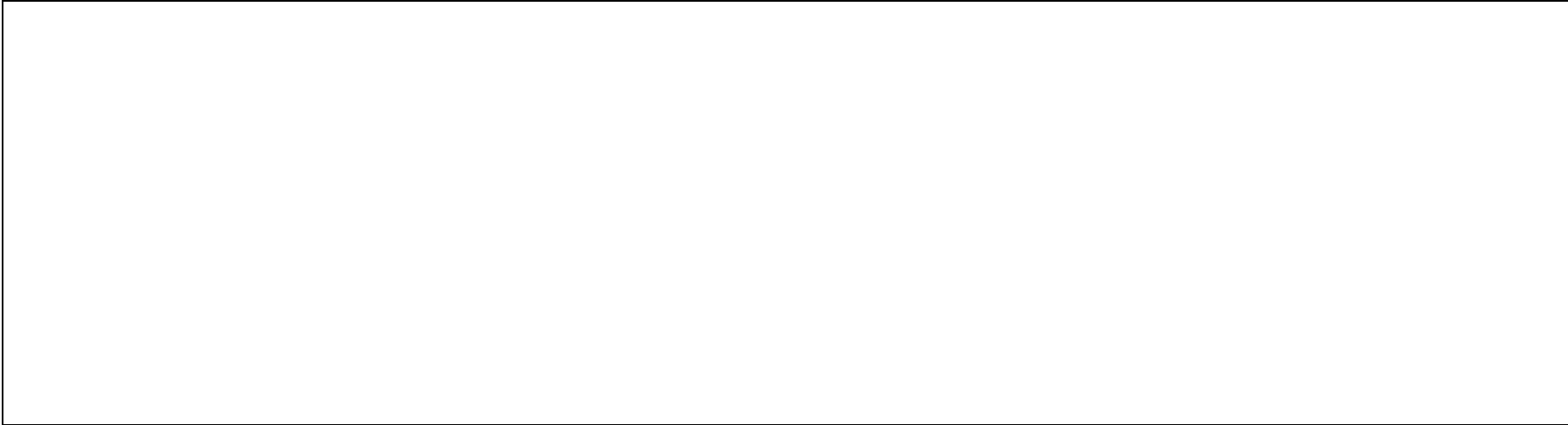
MUJER

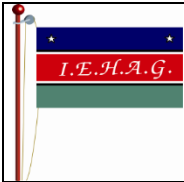


	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 10	< 7	< 8
Mala	10-13	7-12	8-11
Regular	14-18	13-16	12-16
Buena	19-27	18-24	17-21
Excelente	> 27	> 24	> 21

	50-59	60-69
Muy mala	< 3	< 2
Mala	3-9	2-6
Regular	10-12	7-11
Buena	13-17	12-15
Excelente	> 17	> 15

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 8 de 11





INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL

Versión 01

Página
9 de 11

Prueba 3

ABDOMINALES

¿Cuántos abdominales hace en un minuto?

HOMBRE



	18-25	26-35	36-45
Muy mala	< 33	< 30	< 25
Mala	33-40	30-35	25-32
Regular	41-51	36-43	33-42
Buena	52-65	44-55	43-51
Excelente	>65	> 55	> 52

MUJER



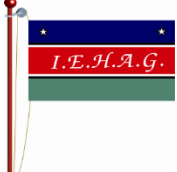

	18-25	26-35	36-45
Muy mala	< 32	< 24	< 20
Mala	32-37	24-31	20-27
Regular	38-50	32-36	28-32
Buena	51-60	37-45	33-39
Excelente	>60	> 45	> 39

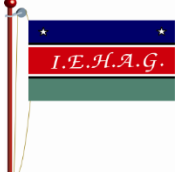

	46-55	56-65
Muy mala	< 24	< 24
Mala	24-31	24-31
Regular	32-43	32-40
Buena	44-52	41-48
Excelente	> 52	> 48

	46-55	56-65
Muy mala	< 21	< 12
Mala	21-26	12-21
Regular	27-31	22-26
Buena	32-36	27-48
Excelente	> 37	> 48

Fuente: Personal Running

TOMADO: <https://www.infobae.com/america/deportes/2017/02/20/cuatro-pruebas-caseras-para-averiguar-tu-verdadero-estado-fisico/>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 10 de 11

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 11 de 11

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

En el proceso evaluativo de las dos actividades propuestas se tendrá en la cuenta los aspectos siguientes, a saber, los indicadores de desempeño que determinó el núcleo para la actividad, además el desarrollo y cumplimiento de los procesos metodológicos de la evaluación como: nivel de conocimiento, el desempeño, la responsabilidad, la capacidad investigativa, la sustentación, tanto como, el interés y la responsabilidad en el tiempo de entrega.

RECUERDA QUE LA ACTIVIDAD LA DEBES ENVIAR AL CORREO: lissetatiana@gmail.com

FUENTES DE CONSULTA

Recomendaciones para el coronavirus, recuperado en: <https://www.google.com/search?q=recomendaciones>

Organización mundial de la Salud, Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público, recuperado en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

-
- Cuatro pruebas caseras para averiguar tu verdadero estado físico, recuperado en: <https://www.infobae.com/america/deportes/>