

	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 11

DOCENTE: luz Elvira Ledezma		NUCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO	
GRADOS: CUARTO- Quinto	GRUPOS:	PERIODO: DOS	FECHA:
NÚMERO DE SESIONES: CUATRO	FECHA DE INICIO.	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
Temas Concepto de recreación Ejercicios aeróbicos Expresiones artísticas Los espacios y los tiempos			
Propósito de la actividad			
Al finalizar el desarrollo de la siguiente guía los alumnos de los grados cuarto y quinto reconocerán el concepto de recreación, además aplicaran diferentes expresiones artísticas como el baile y la pintura			

ACTIVIDADES ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN
Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué significa la palabra recreación para ti? - ¿ durante esta cuarentena has tenido espacios de recreación en tu casa? - ¿Como?

ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.

	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 11

ACTIVIDAD UNO:

En compañía de tu familia realiza el siguiente juego (pasa la bolsa)



	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 3 de 11

¿COMO SE JUEGA?

Llena una bolsa grande de basura con una gran variedad de prendas de vestir, tales como delantales, zapatos, bufandas, sombreros, calcetines, corbatas, camisas y faldas. Para jugar, los participantes deben formar un círculo y pasarse la bolsa mientras suena la música. Cuando esta se para, el que se ha quedado con la bolsa debe sacar una prenda, sin mirar, y ponérsela. Continúa hasta que la bolsa esté vacía y todos estéis vestidos de manera ridícula. Los resultados deberían immortalizarse con unas cuantas fotografías.

Luego responde en el cuaderno:

¿Cómo te sentiste?

¿Te gusto la actividad?

¿Cuál fue la actitud de tus padres?

¿Crees que faltan más espacios de recreación en la familia?

Dile a tus padres que te enseñen otro juego y comparte la experiencia

CONCEPTO DE RECREACIÓN:

Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

CONCEPTO DE OCIO: Ocio es el tiempo de una persona para descansar y aprovecharlo en actividades que no sean meramente laborales, es un tiempo para realizar todo aquello que al individuo le guste y le divierta. La palabra ocio es de origen latín *“otium”* que significa *“reposo”*.

El ocio se representa en las vacaciones o al finalizar el trabajo, los estudios, en este tiempo se puede realizar actividades como: deporte, paseos,

	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 11	

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

	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 11	

ACTIVIDAD DOS: MUEVETE (AEROBICOS)



con la ayuda de tu familia realiza los siguientes ejercicios
no te olvides de enviar tu video o fotos al profesor

graba tu propia coreografía

TE PUEDES APOYAR EN EL SIGUIENTE ENLACE

<https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>

Después de haber realizado la actividad, consulta y escribe en tu cuaderno las siguiente preguntas:

- ¿Sabes que significa la palabra aeróbico?
- ¿Para qué sirven los aeróbicos?
- ¿Cuántos tipos de aeróbicos existen?
- ¿Quién invento los aeróbicos y en que año?

Concepto de aeróbico

Aeróbic o **aerobic**¹ es un tipo de gimnasia que se realiza al son de la música, en un salón o al aire libre. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación,

	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 11

orientación, ritmo, etc. El ritmo de las sesiones de aeróbic varía en función de la edad del público que lo practica. Las canciones utilizadas marcan la intensidad en cada momento de la clase. El aeróbic también debe incluir ejercicios de calentamiento y estiramientos. Existen otras modalidades de este deporte, como la practicada en la piscina (puede denominarse aeróbic acuático), la que incorpora una plataforma de baja altura (step), o la que combina ejercicios aeróbicos con tonificación muscular.

El siguiente enlace observa el siguiente video que se encuentra colgado en el Facebook del colegio y diviértete con tu familia

<https://www.facebook.com/100909428011304/posts/252831996152379/>

- Responde:
- ¿Que aprendiste con esta actividad
- ¿Cuál fue tu mayor dificultad?
- ¿Qué fue lo que más te gusto?
- Dibuja una actividad aeróbica

	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 7 de 11	

Actividad (tres) EXPRESIONES ARTISTICAS



Observa la siguiente imagen y responde:

¿Qué observas?

¿Qué colores ves?

Clasifícalos por grupos (primarios, secundarios y terciarios)

¿Has escuchado la palabra DEGRADACIÓN?

¿Sabes qué significa?

CONCEPTO DE DEGRADACIÓN (copia en el cuaderno)

Un degradado es una transición o el paso de un color a otro mediante la mezcla de ambos colores. También puede ser la degradación de un solo color.

La degradación de color Consiste en combinar dos colores de forma que uno va perdiendo intensidad a medida que el otro la va ganando, realizando una transición cromática suave que puede conseguir resultados

	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 8 de 11	

muy impactantes.

Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=D96lx23ZNXc> aquí

Ahora elabora un paisaje utilizando la técnica de degradación, puedes apoyarte en la guía textos académicos pagina 28



Escoge el tono que más te guste y aplícala en tu paisaje

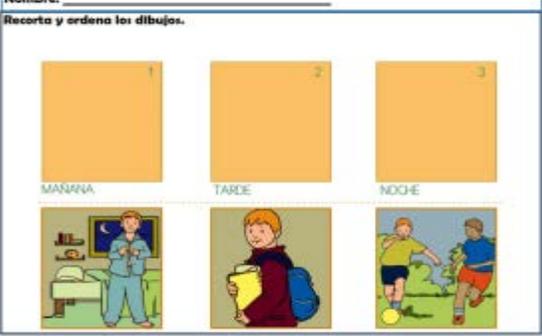
Responde:

- ¿Que aprendiste con esta actividad
- ¿Cuál fue tu mayor dificultad?
- ¿Qué fue lo que más te gusto?
- comparte tus trabajos con tu profesora

ACTIVIDAD CUATRO
ESPACIO Y TIEMPO

	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 9 de 11

Recorta y ordena los dibujos.



En tu cuaderno de educación física dibuja una línea temporal y divídela en tres partes, mañana, tarde y noche. En cada parte dibuja o recorta y pega las actividades que realizas durante el día; puedes hacer un comparativo con antes de la cuarentena y después de la cuarentena, luego responde:

- ¿Qué parte del día te gusta más?
- Porque?
- ¿Si haces un comparativo de antes y después de la cuarentena con cual te quedarías?
- ¿Porque?
- ¿sabes distribuir tu tiempo? Justifica tu respuesta

RESPONDE LAS SIGUENTES PREGUNTA EN COMPAÑÍA DE TUS PADRES

ITEMS	SIEMPRE	AVECES	NUNCA
-------	---------	--------	-------

	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 10 de 11

Consideras que las actividades lúdicas son esencial para el desarrollo de tu aprendizaje				
Utilizas actividades donde ejercitas todas las partes de su cuerpo				
Crees que las actividades lúdicas sirven para fomentar la comunicación entre los niños				
Considera usted las actividades lúdicas como un recurso para estimular la creatividad en los niños				
Realiza usted actividades recreativas para que sus hijos creen cosas nuevas?				
Considera que perdió el tiempo jugando con los niños?				

FUENTES DE CONSULTA

	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 11 de 11

https://lavozdelmuro.net/15-divertidas-actividades-para-hacer-con-ninos-al-aire-libre-gastandote-muy-poco/ https://www.definicionabc.com/social/recreacion.php https://es.wikipedia.org/wiki/Aer%C3%B3bic https://www.google.com/search?q=concepto+de+aerobicos&rlz=1C1CHBF
--