
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 12</b>

<b>DOCENTES:</b> Adelaida Álvarez Figueroa, Carmen Betancur, Diana Jiménez y Milena Jiménez	<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico Recreativo
---	--

<b>GRADO:</b> Preescolar	<b>GRUPOS:</b> TS01, TS02, TS03, TS04 y TS05	<b>PERIODO:</b> 3
--------------------------	--	-------------------

<b>NÚMERO DE SESIÓN</b>	<b>FECHA DE INICIO:</b>	<b>FECHA FINALIZACIÓN:</b>
-------------------------	-------------------------	----------------------------

**Temas:** El cuerpo humano expresión corporal y sus movimientos

### Propósito de la actividad

Al terminar la guía el estudiante favorece la expresión corporal desarrollando sus habilidades motoras, el conocimiento de su cuerpo, sus posibilidades de acción para realizar y dominar un sinnúmero de movimientos corporales de modo que puedan interactuar e involucrarse de manera más asertiva al disfrute, comunicación e integración con los demás.

### ACTIVIDAD

#### ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

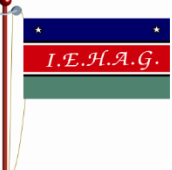

#### APRENDEREMOS JUNTOS, DISFRUTEMOS JUNTOS

Con ayuda de un adulto realicemos la siguiente lectura:

#### **La Expresión Corporal**

La expresión corporal es fundamental en los niños ya que gracias a ella podemos desarrollar habilidades comunicativas las cuales nos ayudarán a decir y comprender mensajes del entorno que nos rodea mediante una conducta gestual, es decir, por gestos.

Es importante que los niños vayan descubriendo desde su niñez poco a poco lo maravilloso que es nuestro cuerpo y como este se manifiesta de muchas maneras, no es necesario hablar para expresar lo que sentimos o pensamos, el cuerpo humano habla por sí solo mediante gestos y acciones.

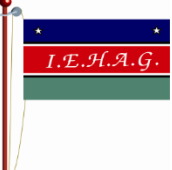

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 12</b>

### ¿Qué elementos intervienen en la expresión corporal?

- **El cuerpo:** es la fuente de información sobre los estados de ánimo, tanto para quien expresa como para quien observa la expresión.
- **Emociones.** La manifestación de la emoción es mediante gestos, pues desde que somos niños podemos sentir diferentes emociones por medio de la expresión facial y el tono de la voz.
- **El gesto:** es la forma como nos comunicamos con las demás personas que están alrededor.
- **El movimiento:** cuando movemos nuestro cuerpo estamos expresándole a los demás un mensaje, por tanto, el movimiento es la forma como nos comunicamos con los demás.

Te invito a realizar la siguiente actividad en familia con el fin de comprender el tema de la expresión corporal, sé que se divertirán. Pueden tomar fotos o hacer un video donde muestren los 4 elementos que intervienen en la expresión corporal. ¡Animo!,

**Actividad:** Canten y bailen la canción “**El marinero baila**” la cual fomenta la expresión corporal que nos ayuda a enriquecer y aumentar nuestras habilidades comunicativas, contribuye al dominio del espacio, al conocimiento del propio cuerpo y el de los demás.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 12</b>



El marinerito baila, baila baila, baila.  
 el marinerito baila, baila con el dedo.  
 Con el dedo, dedo, dedo,  
 así baila el marinerito.

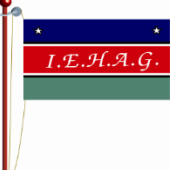

El marinerito baila, baila baila, baila.  
 el marinerito baila, baila con la  
 mano.  
 Con la mano, mano, mano,  
 con el dedo, dedo, dedo,  
 así baila el marinerito.

El marinerito baila, baila baila, baila.  
 el marinerito baila, baila con el pie.  
 Con el pie, pie, el pie,  
 con la mano, mano, mano,  
 con el dedo, dedo, dedo,  
 así baila el marinerito.

El marinerito baila, baila baila, baila.  
 el marinerito baila, baila con los  
 hombros.  
 Con los hombros, hombros,  
 hombros,  
 Con el pie, pie, el pie,  
 con la mano, mano, mano,  
 con el dedo, dedo, dedo,  
 así baila el marinerito.

(Se irán sumando más partes del  
 cuerpo)

Imagen tomada de Pinterest y adaptada por Álvarez, A. (2020).

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 12</b>

## ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN.

Pida a un adulto que te ayude con la siguiente lectura mientras tu pones mucha atención:

### La actividad física.

Es una de las fuerzas más importantes para nuestro cuerpo humano ya que nos ayuda a mantener las condiciones de salud física y mental y prevenir algunas enfermedades.



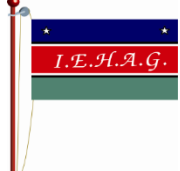

Imagen tomada de Freepik, 2020

Debemos inculcarles a los niños la práctica regular de ejercicio físico desde muy pequeños, pues estos no sólo favorecen su desarrollo físico y cognitivo, sino que les aporta otros beneficios importantes a corto, medio y largo plazo.

No cabe duda de que los niños que practican algún tipo de deporte son en general más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico.

### **Beneficios del ejercicio físico en los niños:**

- Si practican algún deporte así podrán aprender a seguir reglas y crear hábitos en su diario vivir.
- Socializan y mejoran las habilidades para relacionarse con el entorno que los rodea.
- Sus habilidades motoras se aumentan.
- Favorece el desarrollo físico del cuerpo, pues contribuyen con el crecimiento de sus huesos y músculos.
- Se pueden corregir algunos defectos físicos.
- Crean un hábito del sueño y logran dormir mejor.
- Les aleja del sedentarismo, reduciendo el tiempo que dedican a la televisión y los videojuegos.
- Son más sanos, pues la práctica regular ejercicio físico les aporta los mismos beneficios para el organismo que a los adultos.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 12</b>

En este tiempo de pandemia, se han disminuido las salidas al parque, a jugar, hacer deporte al aire libre, montar bicicleta. Una cantidad de salidas en familia que fortalecían el ejercicio físico, pero aunque estemos en casa cuidándonos para reducir la propagación de la coronavirus es importante conservar las rutinas de hábito saludable generadas por el deporte, esto nos permite estar activos, recuerda que cuando realicen actividades físicas al aire libre en estos momentos, es fundamental seguir ciertos cuidados como: guardar un distanciamiento, lavarse las manos con frecuencia, no tocarse la cara.

Los ejercicios físicos pueden ser de equilibrio, concentración, resistencia y flexibilidad, los cuales comprenderás su importancia con las siguientes actividades.

### ¡MANOS A LA OBRA! ACTIVIDADES

1. Con la ayuda de un adulto realiza las siguientes actividades para que pongas en práctica rutinas de ejercicio físico en casa en las cuales compartirán en familia y se divertirán

#### **Ejercicios de Estabilidad:**

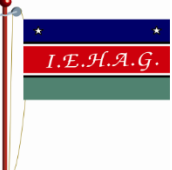

- **Camina sin salirte:** Dibuja en el piso con una crayola o pon cinta marcando unas líneas (rectas y curvas) donde caminarás sobre ellas sin salirte de ellas.

- **Llena el cubo de agua:** para esta actividad necesitarás 2 baldes y 1 botella de plástico, un balde lo llenarás con agua y fija un lugar para ponerlo, luego mide la distancia de 20 pasos

donde pondrás el otro balde vacío, luego a la botella de agua le abres unos huecos en la parte de abajo, te ubicas en el balde lleno de agua y recoge agua con la botella plástica la cual deberás llevarla al balde vacío, en cada trayecto harás una actividad diferente, por ejemplo en el primer viaje mientras intentas llevar el agua en la botella, vas cantando tu canción favorita, en el segundo vas bailando reggaetón, en el tercero vas saltando con un pie, en el cuarto llevas la botella con una sola mano.



Imagen tomada de Pinterest, 2020

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 6 de 12</b>

### Ejercicios de concentración.

- **Busca el camino:** para esto necesitaras una hoja, plastilina, un pitillo y un pedacito de papel globo, primero coge la hoja y realiza los caminitos a seguir como lo veras a continuación:

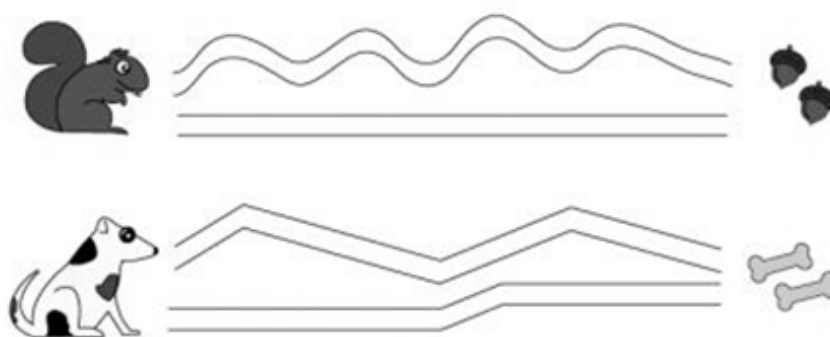


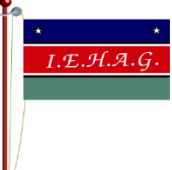

Imagen tomada de Pinterest, 2020

Luego elabora con el papel globo una bolita que quepa por los caminitos que hiciste en la hoja, y por ultimo pon la bolita de papel en uno de los extremos de los caminitos por ejemplo según la imagen donde están los animales y con ayuda del pitillo vas a llevar esa bolita de papel sin salirte de la línea hasta el otro extremo en nuestro ejemplo seria hasta los alimentos, para esto necesitaras ir soplando poco a poco.

- **Saltando el palo:** para esto necesitar un palo de escoba con el cual un adulto se sentará en el piso y girara el palo de lado a lado y el niño/a se ubicará en frente del adulto y saltará de lado a lado cada vez que pase el palo por debajo de sus pies.

### Ejercicios de resistencia.

- **Fiesta de baile:** Pon diferentes estilos de música, así podrás bailar diferentes ritmos y ver como se mueve todo tu cuerpo según la música.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 7 de 12</b>

- Levantamiento de piernas:** Necesitaras una sábana, diferentes objetos medianos y un balde o caja, primero coloca una sábana en el piso donde el niño se acostará mirando hacia arriba, luego, coge el balde o caja y ubícalo cerca de la cabeza del niño y los objetos a sus pies, el niño deberá recoger los objetos con los pies y levantar únicamente las piernas para depositarlos en el balde o caja.

### Ejercicios de flexibilidad.

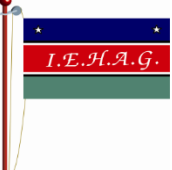

Realiza los siguientes ejercicios los cuales te ayudarán a ejercitar su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en épocas de pandemia que se vive en la sociedad actual.

### Yoga para niños



Imagen tomada de Pinterest, 2020



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 8 de 12</b>

### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

#### **Retos lúdicos para casa.**

Sabes que para el mes de octubre celebramos nuestra Semana Abadista. Por ello debes ser muy creativo a la hora de mostrar tus talentos y los talentos de tu familia. Te invito a que escojas una de las actividades que se muestran a continuación para que a través de un vídeo, un mural, una cartelera un afiche muestres tu talento. Recuerda que estas actividades serán premiadas. Por eso tienes que ser el mejor.

1. Con la ayuda de tu familia podrás realizar las siguientes actividades que te permitirán divertirte y poner en práctica cimientos de una vida saludable y activo, estas actividades son:

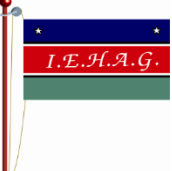

- **Obra de teatro con títeres “marionetas”**

El teatro es una técnica muy importante para el ser humano porque por medio de una obra, puede una persona expresar una historia la cual transmite emociones, miedos, sensaciones, dudas, inquietudes.

Te propongo realizar con material reciclado por lo menos 2 marionetas, para esto necesitaras los siguientes materiales:

- Un tubo de papel higiénico
- Pinturas
- Hojas de papel
- Hilo o cabuya
- Tapitas de gaseosa o jugos
- Accesorios para decorarlo como prefieras.



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 9 de 12</b>

### Instrucciones:

- A. Primero realiza tu marioneta con el tubo de papel higiénico, pinturas y las hojas de papel, por ejemplo, puedes hacerlo con animales para que inventes una historia en un bosque, las marionetas te deben quedar más o menos así:

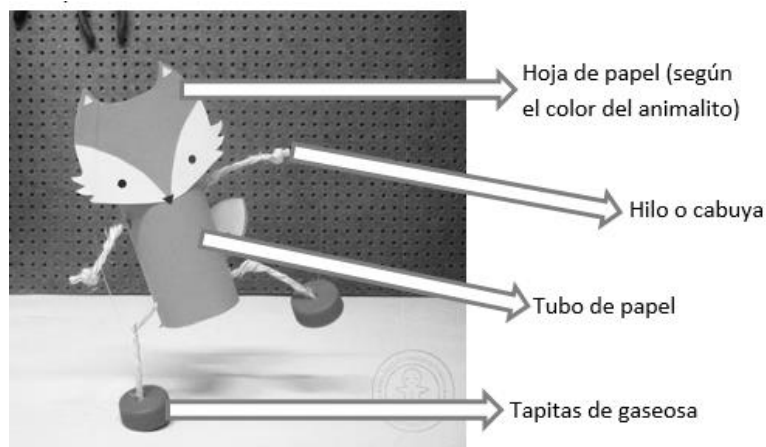




Imagen tomada de Pinterest y adaptada por Álvarez, A.

- B. Una vez tengas tus animalitos listos, ata dos palitos de bom bom bum en forma de X y ponle varios hilos que vayan desde los palitos hasta las marionetas, pues deberás mover los animalitos con los palitos de Bom Bom bum.
- C. Ya teniendo la marioneta lista pon a volar tu imaginación creando una historia donde se evidencien emociones como alegría, tristeza, miedos, rabias, entre otras.
- D. Graba un video de la historia maravillosa que hayas creado.
- E. Conversa en familia y responde lo siguiente: ¿Cómo te sentiste realizando la obra de teatro? ¿Qué parte del cuerpo movías según las emociones que expresabas? ¿Qué relación encuentras con el movimiento del cuerpo humano y los animalitos que crearon?

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 10 de 12</b>

## 2. ¡Vamos a Jugar!

- Te propongo que juguemos al semáforo, para esto debemos crear nuestro propio semáforo de colores, necesitaremos hojas de 5 colores diferentes y un palito para hacer una paleta. Para esto necesitar la ayuda de un adulto, luego busca un objeto redondo y cálcalo en las hojas para hacer círculos de colores, una vez recortes los círculos, pégalos al palito, más o menos así:

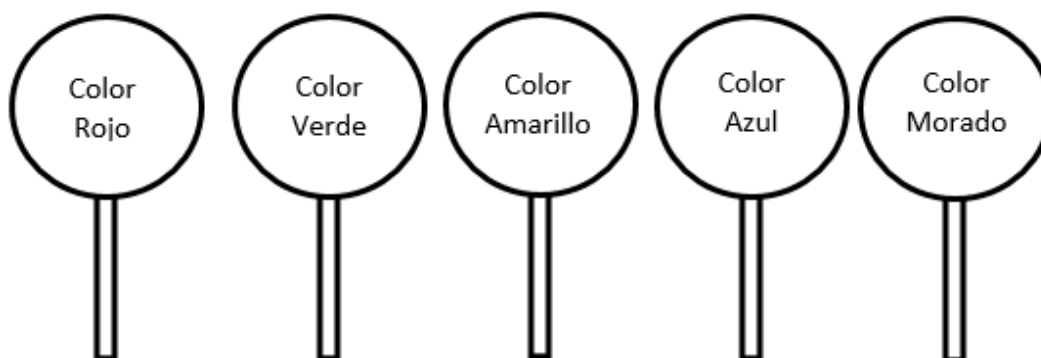
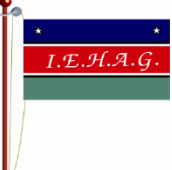






Imagen de Álvarez, A. (2020)



- Luego de tener las paletas listas será hora de ¡JUGAR!; cada color indicará una instrucción, por ejemplo: Rojo (quedarse como estatua), verde (Correr), Amarillo (imitar un animal en la forma como se desplaza), Azul (mirarse al espejo y hacer gestos) y Morado (mover todo el cuerpo sin parar). El adulto levantará la paleta que desee y el niño/a deberá realizar la acción dependiendo el color, si te equivocas tendrás una penitencia como por ejemplo (saltar como rana 5 veces, caminar como perro, hacer un ejercicio físico, cantar una canción, bailar la canción favorita, entre otras), Diviértete sin parar.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 11 de 12</b>

**¡Muy bien! Lo has logrado. Ahora te invito a que realices la siguiente autoevaluación: marca con una X en la carita que muestra tu sentimiento frente a cada pregunta.**

<b>Criterios</b>			
He comprendido y aprendido todo lo que mi maestra me ha brindado en la guía de aprendizaje.			
Me he divertido en familia realizando las actividades y mostrando mis talentos para la Semana Abadista.			
He desarrollado todas las actividades de la guía de aprendizaje.			

Expresa con un dibujo cómo te has sentido desarrollando la guía de aprendizaje.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 12 de 12</b>

*Recuerda que pronto nos volveremos a ver y siempre cuenta con el apoyo de tus maestras.*

*Un abrazo y cuidemos nuestra familia.*

### FUENTES DE CONSULTA

Galletica de Jengibre. (2014). Manualidades – marioneta de zorrillo. Recuperado de: <http://www.galletitadejengibre.com/2014/03/marioneta-zorrillo.html>

Importancia. (2020). Importancia del teatro. Recuperado de: <https://www.importancia.org/teatro.php#:~:text=El%20teatro%20es%20importante%20para,que%20puede%20identificarse%20con%20ellas.>

Mundo infantil (S.A). El marinero baila. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=uTK\\_7MOFV4s&list=PLO8ZY83MnPBZPWY83mZVH-RvIqIQy0jri&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=uTK_7MOFV4s&list=PLO8ZY83MnPBZPWY83mZVH-RvIqIQy0jri&index=7)

Pinterest. (2010). Imágenes para colorear. Recuperado de <https://co.pinterest.com/>

Ser padres. (S.A). Expresión corporal para el desarrollo. Recuperado de: <https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/por-que-es-tan-importante-la-expresion-corporal-para-los-ninos-741455611730>