





|  |  |               |  |
|--|--|---------------|--|
|                 | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |               |  |
|  | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR                        | Código        |  |
| Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA |  | Versión<br>01 | Página<br>1 de 7   |

|   |  |   |               |
|---|--|---|---------------|
| <b>DOCENTE:</b> Mónica María Botero Ramírez<br>Norma Zapata, Ángela Lucia Mejía, Patricia Matute.   |  | <b>NUCLEO DE FORMACIÓN:</b> LUDICO-RECREATIVO             |               |
| <b>GRADO:</b> 3°  | <b>GRUPOS:</b> 3°01 - 3°02 3°03 - 3°04 | <b>PERIODO:</b> DOS                                       | <b>FECHA:</b> |
| <b>NÚMERO DE SESIONES:</b>  | <b>FECHA DE INICIO:</b>                | <b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b>                             |               |
| <b>Temas :</b>  |  | Mi cuerpo expresa el cómo me alimento y cómo me ejercito. |               |
| <b>Propósito de la actividad</b>  |  |   |               |
| Al finalizar la guía de aprendizaje, los estudiantes del grado TERCERO, Participarán y disfrutarán de las actividades recreativas, artísticas y deportivas para la conservación y bienestar de su cuerpo. |  |   |               |

|   |
|---|
| <b>ACTIVIDADES</b>  |
| <b>ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN</b>  |
| <p>¿Sabes cómo distribuir tu tiempo para hacer actividades variadas que beneficien tu salud mental y emocional?</p> <p>Observa la imagen y describe las rutinas que realiza esta familia.</p> |
|   |

|   |  |                       |  |
|---|--|-----------------------|--|
|                            | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                       |  |
|   | <b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>         |  |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE<br/>FORMA FLEXIBLE EN CASA</b> |  | <b>Versión<br/>01</b> | <b>Página<br/>2 de 7</b>   |















Esto es un trabajo que debemos coordinar con nuestros padres y cuidadores para que sepamos aprender a distribuir el tiempo y que nuestros días en casa no sean aburridos. Ahora observa la forma de cómo organizar tu tiempo, teniendo en cuenta el siguiente horario para que cumplas con tus deberes escolares.

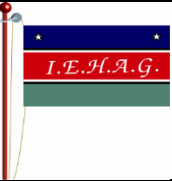

Construye con tus padres un horario para organizar tus actividades diarias y compártelo de forma creativa, puede ser a través de una cartelera.

Recuerda que.....la organización mundial de la salud (OMS) indica que los niños a partir de 5 años deben tener mayor actividad física y más horas de sueño para desarrollar hábitos y prevenir enfermedades como la obesidad. Es por ello que te invito a que desarrolles estos hábitos para que tengas un buen estado de salud.

Ahora nos vamos a divertir en familia aprendiendo algunas rutinas en inglés. Por ello debes realizar rótulos de acuerdo a la imagen que se presenta a continuación.

**My day...** My name is \_\_\_\_\_

|   |                    |  |
|---|--------------------|--|
|  | I get up at        |  |
|  | I eat breakfast at |  |
|  | I go to school at  |  |
|  | I eat lunch at     |  |
|  | I leave school at  |  |
|  | I eat dinner at    |  |
|  | I go to bed at     |  |

|   |  |                       |  |
|---|--|-----------------------|--|
|                             | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                       |  |
|   | <b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | <b>Código</b>         |  |
| <b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE<br/>FORMA FLEXIBLE EN CASA</b> |  | <b>Versión<br/>01</b> | <b>Página<br/>3 de 7</b>   |

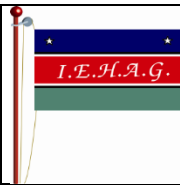
Ubica en el reloj las horas que corresponden a esa rutina, aprendiendo y recordando las acciones en inglés.

## ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN.

El canto permite en los seres humanos dar a conocer sus emociones y sentimientos. Escribe en el tu cuaderno de artística esta canción y disfruta del canto. Puedes entonarla como quieras.

### CANCIÓN: RESISTIRÉ

Cuando pierda todas las partidas  
 Cuando duerma con la soledad  
 Cuando se me cierren las salidas  
 Y la noche no me deje en paz  
 Cuando sienta miedo del silencio  
 Cuando cueste mantenerme en pie  
 Cuando se rebelen los recuerdos  
 Y me pongan contra la pared  
 Resistiré, erguido frente a todo  
 Me volveré de hierro para endurecer la piel  
 Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte  
 Soy como el junco que se dobla  
 Pero siempre sigue en pie  
 Resistiré, para seguir viviendo  
 Soportaré los golpes y jamás me rendiré  
 Y aunque los sueños se me rompan en pedazos  
 Resistiré, resistiré  
 Cuando el mundo pierda toda magia  
 Cuando mi enemigo sea yo  
 Cuando me apuñale la nostalgia  
 Y no reconozca ni mi voz  
 Cuando me amenace la locura  
 Cuando en mi moneda salga cruz  
 Cuando el diablo pase la factura



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

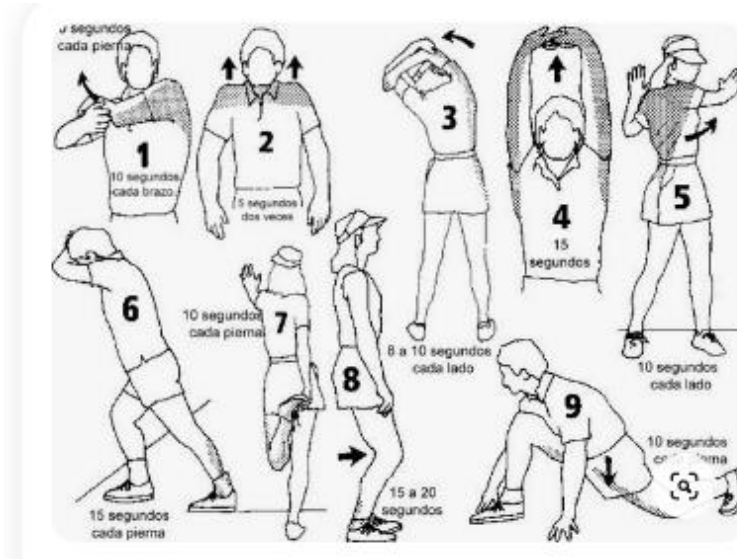
Código



Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE  
FORMA FLEXIBLE EN CASA

Versión  
01

Página  
4 de 7

Ahora que te has divertido cantando, observa las siguientes formas del cuerpo para hacer calentamiento, es importante que cada vez que hagas ejercicios, realiza estos estiramientos:



|   |  |                       |  |
|---|--|-----------------------|--|
|                        | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>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 FLEXIBLE EN CASA</b> |  | <b>Versión<br/>01</b> | <b>Página<br/>5 de 7</b>   |

Recordemos que para tener hábitos de vida saludable debemos comer bien y realizar actividades que ayude en nuestro estado físico y emocional.



Los niños deberán dedicar menos tiempo a los aparatos electrónicos y más tiempo al juego y la recreación



Nuestro cuerpo está compuesto por 70% de agua, para mantenernos saludables debemos consumir todos los días por lo menos 2 litros de agua aproximadamente.



Llegó la hora de divertirse en compañía de los que más amas. Por eso pídele a tus padres que te ayuden en la elaboración o construcción de esta cometa:

¿Sabes cómo hacerla? ¿Qué materiales necesitas?

Hoy te proponemos una divertida actividad para realizar en familia y disfruta del paseo de una forma divertida y segura. **Crea tus propias cometas caseras** y sal a volarlas con ellos este fin de semana. Esta actividad combina creatividad y trabajos manuales en casa, y diversión el ratito que puedas poner a volar tu cometa. Pero recuerda el distanciamiento social y las horas que tienes para divertirte porque debemos cuidarnos y protegernos del COVID19.

### 1. Cometa con bolsa reciclada

Esta cometa es muy sencilla, por lo que los más pequeños de la casa apenas necesitarán ayuda para crearla. Necesitas una bolsa de papel, un palito de helado (para poner en la base interior de la bolsa y mantenerla abierta), rotuladores, pegatinas y papel de seda para decorar la bolsa, e hilo para sujetar la cometa y poder volarla.

|   |  |                       |  |
|---|--|-----------------------|--|
|                        | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>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 FLEXIBLE EN CASA</b> |  | <b>Versión<br/>01</b> | <b>Página<br/>6 de 7</b>   |



## 2. COMETA DE TELA, PAPEL GLOBO O PAPEL PERIODICO

### NECESITAS



UN PLIEGO DE PLÁSTICO O DE PAPEL SEDA, 2 PALOS FINOS DE MADERA DE CHUZO, CINTA PEGANTE, CUERDA DELGADA O PITA, RETAZOS DE TELA,

Esta cometa es 100% ecológica, se hace reciclando papel de periódico, palitos o ramitas de árbol, una camiseta o tela vieja para cortar en tiras (en su lugar puedes usar papel), pegamento líquido, cinta adhesiva. hilo y tijeras.

### Procedimiento:

Ubica los palos en forma de cruz y átalos con firmeza en la unión cruzando la cuerda y con un nudo que no se suelte. Esta será la estructura de la cometa. LUEGO, Recorta el plástico de manera que abarque el área de los palos amarrados. Pega la estructura al plástico con cinta. Corta un trozo de cuerda que sea al menos del doble de la altura de la cometa. Pásalo con cuidado por la mitad del plástico y amárralo un poco más abajo del centro de la estructura, que es la intersección de los palos. Amarra dos trozos más de cuerda a los extremos laterales de la cometa y únelos con el trozo central, para darle estabilidad. Usa retazos de tela livianos para hacer la cola de la cometa, que debe ser al menos cinco veces más larga que la estructura, para que la cometa se mantenga estable y no gire sin control.

Una vez lista la cometa, solo necesitan un espacio abierto para elevarla y pasar hora de diversión familiar al aire libre. Comparte las fotos con tu maestra.

|   |  |                       |  |
|---|--|-----------------------|--|
|                        | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>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 FLEXIBLE EN CASA</b> |  | <b>Versión<br/>01</b> | <b>Página<br/>7 de 7</b>   |

### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Ahora quiero que logremos este último reto: EL TEATRO COMO EXPRESION CORPORAL.  
Materiales: objetos y vestuario de la casa, celular, música o videos audio cuentos.

Paso 1:

- Escoge un cuento que conozcas o buscas uno en internet.
- Reúnete con tu familia y juntos escojan un narrador, repartan los personajes y caracterízate según tu creatividad.
- Busca materiales y objetos de la casa que te ayuden con la representación.
- Representen el cuento en la medida en la que el narrador avance en su lectura.

Paso 2:

Responde en tu cuaderno de Artística O en hojas de block (CALIFICABLE)

- ¿Qué fue lo más difícil de realizar la actividad?
- ¿Qué elementos crees que son los más importantes para crear una obra de teatro?
- Si tuvieras la oportunidad de realizar una obra de teatro, cuál sería el tema que escogerías.

En el cuaderno de Educación Física o en hojas de block (CALIFICABLE)

- Elabora un cuadro donde especifiques el tipo de movimiento que realizaste al representar el cuento y que parte del cuerpo utilizaste:

| MOVIMIENTO | PARTE DEL CUERPO | EMOCION |
|------------|------------------|---------|
| BAILAR     | PIERNAS          | ALEGRIA |
|            |                  |         |

### FUENTES DE CONSULTA

<http://amandoyconstruyendounnuevomundoenclr.blogspot.com/p/rondas-in.html>

<https://youtu.be/0wuh7NPeB6Q> JUEGOS DE RITMO Y CLAVES

<https://www.pinterest.es/pin/211458144981920232/>

<https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/manualidades-para-ninos/cometas-caseras-para-hacer-y-volar-con-ninos/>