

	<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 CASAS</b>		<b>Versión</b> 01	<b>Página</b> 1 de 9

<b>DOCENTES:</b> luz Elvira Ledezma, Libia Inés Escobar, Betty Maritza Gálvez, teresita Grisales, Alba Rocío Buitrago, Ester Noelia Moreno		<b>NUCLEO DE FORMACIÓN:</b> LUDICO RECREATIVO	
<b>GRADO:</b> CUARTO	<b>GRUPOS:</b> 4-01, 4-02, 4-04	<b>PERIODO:</b> TRES	<b>FECHA:</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> CUATRO	<b>FECHA DE INICIO.</b> Septiembre	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b>	
<b>Temas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Danzas folclóricas de algunas regiones colombianas</li> <li>• Ejercicios y juegos de motricidad</li> <li>• Elaboración de mándalas</li> <li>• Técnicas de relajación.</li> </ul>			
<b>Propósito de la actividad</b>			
<p>Al finalizar el desarrollo de la presente guía los alumnos del grado cuarto reconocerán la multiculturalidad que hay en nuestro territorio en relación con los bailes folklóricos de las regiones, poniéndolos en práctica para el fortalecimiento físico, además aplicaran la motricidad y la relajación con el coloreado de mándalas de manera didáctica para desarrollar competencias básicas.</p>			

<b>ACTIVIDADES</b> <b>ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN</b> Observa la siguiente imagen


	<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 CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 9</b>

- ¿Qué te recuerda?
  - ¿Sabes porque están vestido si?
  - ¿Te has vestido alguna vez así?
  - ¿Para qué?
  - ¿Cómo te sentiste en ese momento?
  - ¿Has participado en un grupo de danza?
  - ¿Cuál es tu ritmo preferido?
- Colorea y decora las vestimenta

### ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.

ACTIVIDAD UNO. En tu cuaderno copia lo siguiente: concepto de danza.

La danza es una forma de comunicación artística y de expresión de emociones, sentimientos, pensamientos, imágenes y estados de ánimo del ser humano. También es un medio para entretenerse, divertirse y disfrutar con movimientos rítmicos del cuerpo.

Se estima que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la Historia de la humanidad.

La danza implica la intención de diversos elementos. El movimiento del cuerpo requiere de un adecuado manejo del espacio y de nociones rítmicas. La intención del bailarín es que sus movimientos acompañen la música.

La expresión corporal también se apoya en la vestimenta utilizada durante la danza.

El folclor colombiano es muy rico, tanto en el número, como en la variedad de sus manifestaciones, a tal punto que cada una de las distintas regiones geográficas del país, posee sus características folclóricas propias.

Región norte: Cumbia, mapa le, fandango, salsa bullarengue, puya, porro.

Región llanos orientales: joropo

Región andina: bambuco torbellino y sanjuanero

Región pacífica: contradanza y currulao

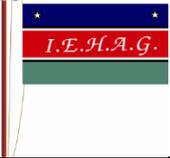
Región del amazonia: guameña, la ñuca llacta

A hora con la ayuda de tu familia realiza una corografía según la región o el país de donde vengas, puedes guiarte por la foto

Luego responde en el cuaderno:

¿Cómo te sentiste?

¿Te gusto la actividad?

	<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 CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 9</b>



¿Cuál fue la actitud de tus padres?

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

No olvides enviar el video o la foto a tu docente

## ACTIVIDAD DOS

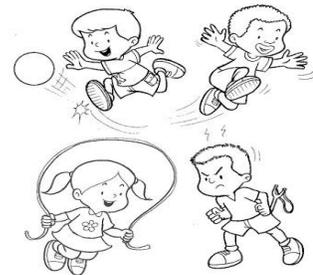
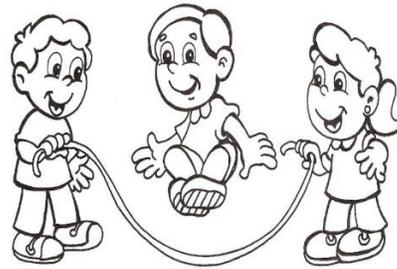
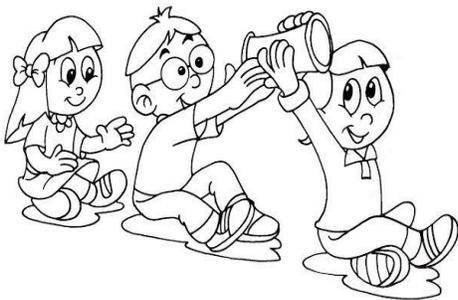
### CONCEPTO DE MOTRICIDAD:

La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición etc.

La primera manifestación de la motricidad es el juego y al desarrollarse se va complejizando con los estímulos y experiencias vividas, generando movimientos cada vez más coordinados y elaborados.

Hay dos clases de motricidad la motricidad gruesa y la motricidad fina.

La MOTRICIDAD GRUESA, hace referencia a movimientos amplios, tiene que ver con el equilibrio



*Observa las imágenes píntalas y lo más importante reúnete en familia y practica los diferentes juegos no olvides invitar a tus abuelitos si los tienes*

Luego responde en el cuaderno:

¿Cómo te sentiste?

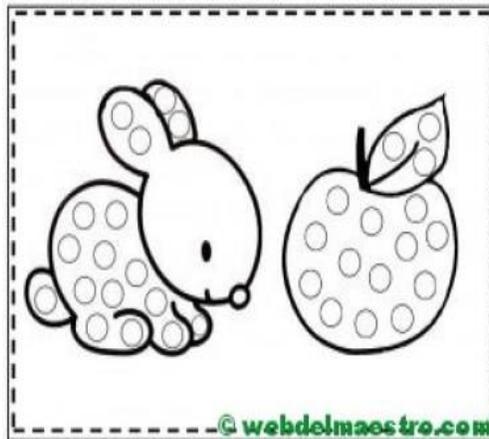
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 9</b>

¿Te gusto la actividad?

¿Cuál fue la actitud de tus padres?

¿Crees que faltan más espacios de recreación en la familia

MOTICIDAD FINA. Hace referencia a movimientos finos ,precisos, con destrezas está relacionada con el incremento de la inteligencia ejemplo



-colorea la siguiente imagen

-Reúnete en familia y rea liza la siguiente manualidad utilizando papel de colores



-Juega bolos en familia utilizando botellas plásticas como estas

	<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 CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 9</b>



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?

**NO TE OLVIDES DE ENVIAR LAS EVIDENCIAS A TU PROFESORA**

### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

#### ACTIVIDAD TRES MANDALAS

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Has escuchado hablar de las mandalas?

¿sabes que beneficios tienen para la salud mental y emocional del ser humano?

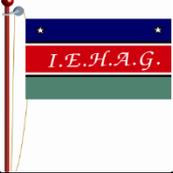
Que debes saber

Que debes saber

La palabra mándala proviene del sánscrito, y significa Círculo Sagrado. Es un símbolo de sanación, totalidad, unión, integración, el absoluto.

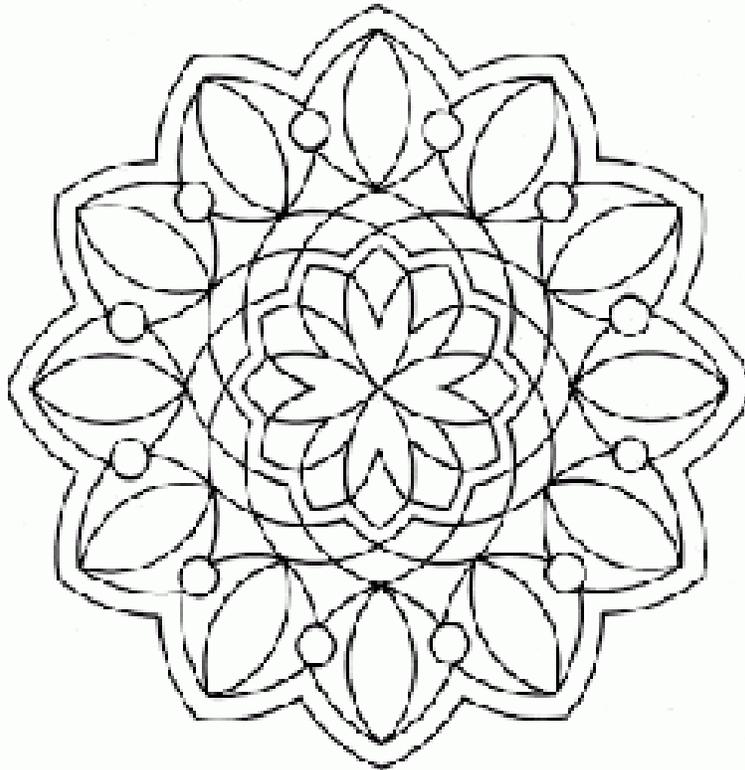
Un mándala es básicamente un círculo, es la forma perfecta, y por ello nos representa el símbolo del cosmos y de la eternidad. Nos representa la creación, el mundo, el dios, el ser humano, la vida. Podríamos decir que todo en nuestra vida posee las formas del círculo

Los mándalas han sido usado por los grupos espirituales desde hace mucho tiempo atrás. Caminar, danzar, observa, o dibujar mándalas puede ayudar a curar la fragmentación

	<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 CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 6 de 9</b>

psíquica y espiritual, también nos ayuda a manifestar nuestra energía creativa y a reconectarnos con nuestro Ser. Un mándala puede variar en color y diseño, pero básicamente se conforma de un centro y los cuatro puntos cardinales. Psicológicamente, los mándalas representan la totalidad de nuestro ser

Ahora que conoces los beneficios de la mándalas te invito a pintar y a dibujar tu propia mándala.



	<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 CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 7 de 9</b>



No te olvides de enviar los trabajos a tu maestra (o)

#### ACTIVIDAD CUATRO: TECNICAS DE RELAJACIÓN

Observa la siguiente imagen y responde en tu cuaderno

- ¿Qué observas
- ¿Porque le está dando masajes?
- ¿Para qué sirven?
- ¿Cuándo los necesitamos?



	<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 CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 8 de 9</b>

A hora lee, y escribe en tu cuaderno el siguiente concepto:

La relajación consiste en aflojar el tono muscular y disipar la cabeza hasta llegar a un estado de confort pleno tanto mental como físico. Existen diferentes técnicas para practicarla, pero con cualquiera de ellas podemos obtener muchos beneficios:

- Elimina la tensión muscular.
- Favorece la recuperación de la fatiga.
- Nos ayuda a descansar.
- Favorece el sueño reparador.
- Previene el estrés, la fatiga y el insomnio.
- Reduce la tensión arterial.
- Genera una sensación de bienestar.
- Ayuda a mejorar la autoestima
- Favorece la concentración, con lo que ejecutaremos mejor la tarea.
- Aumenta la capacidad de retención en la memorización.
- Facilita la recuperación (el recuerdo) de la información.

La relajación la podemos practicar en cualquier momento y casi en cualquier situación. A hora que sabes un poco más de la importancia de la relajación práctica lo aprendido con tu familia, recuerda que estos tiempos de pandemia tienen a las personas bastante estresados puedes apoyarte del siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog> la postura de los animales

Si no puedes ver el video apóyate de las siguientes imágenes:

	<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 CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 9 de 9</b>



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 relajación en la familia

**NO TE OLVIDES DE ENVIAR LAS EVIDENCIAS A TU PROFESOR**

### FUENTES DE CONSULTA

[https://www.ecured.cu/Danzas\\_colombianas](https://www.ecured.cu/Danzas_colombianas)

<https://sites.google.com/site/noelianona2011/motricidad-y-movimiento>

<https://rutadelalma.com/concepto-de-mandala/>

<https://www.google.com/search?q>

<http://www.aldadis.net/revista2/02/articulo01.htm>

<https://www.google.com/search?q=ejercicios>