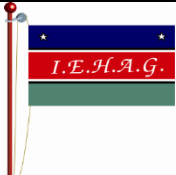
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 7

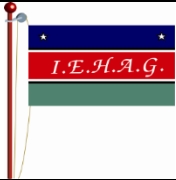
IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Luisa Fernanda Ramírez Cañaveral		LUDICO- RECREATIVO	
CLEI: II	GRUPOS: 202 203	PERIODO: 1uno	CLASES: SEMANA 10
ÁMBITOS CONCEPTUALES		CONTENIDOS ESPECIFICOS:	
NÚMERO DE SESIONES:		FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN
		Sábado 25 abril	
PRESENCIALES: N/A	VIRTUALES:	SEMANA: 10	SEMANA:
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA			
¿Cómo utilizar el arte y el cuerpo de forma eficaz para que esta cuarentena sea fructífera y acogedora?			
OBJETIVOS			
✓ Desarrollar ejercicios de movimiento y trabajos artístico que motiven a estar en familia y brinden un espacio de esparcimiento y tranquilidad?			
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 componente lúdico recreativo se proponen una serie de actividades para que los estudiantes desarrollen 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.			

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 2 de 7

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo: luisaramirez@iehectorabadgomez.edu.co o por **medio de fotografías al washApp del grupo** con fecha máxima de entrega del 27 de abril, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS, QUEDATE EN CASA!

COMPETENCIAS
• Comunicación, representa y modela. • Planteamiento y resolución de problemas.
DESEMPEÑOS
SABER CONOCER Relaciona las acciones pertinentes en el espacio y tiempo adecuado. SABER HACER Resuelve situaciones de estrés familiares en el momento indicado. SABER SER propone actividades que ayuden a mitigar el estrés.
PRECONCEPTOS
1. Que es el estrés. 2. Que puede causar en el ser humano el hecho de estar en cuarentena por la crisis de salud pública que estamos viviendo en este momento. 3. Que actividades desarrollas en familia para mitigar el encierro. 4. Se cumple a cabalidad en tu hogar con la cuarentena.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 7

ACTIVIDADES CONCEPTUALIZACIÓN

ACTIVIDAD # 1

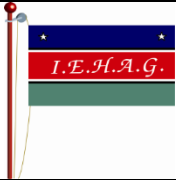
Leer atentamente los beneficios de los masajes.

El término **Masaje corporal** corresponde al tratamiento del cuerpo por frotamiento, amasamiento, y percusión, tiene como finalidad activar el flujo de la [sangre](#) y la [linfa](#), aumentar la flexibilidad de los [músculos](#), aliviar el cansancio o inducir el [sueño](#). Generalmente solo se alude a este tratamiento llamándolo **masaje**

MASAJE MANUAL.

Es el que realiza el masajista con sus manos, sin la ayuda de equipos (aparatos) técnicos.

Masaje Higiénico: Método eficaz para aumentar la salud, conservar y hacer mayor el nivel funcional del organismo, por esto es un medio profiláctico contra las enfermedades. Generalmente se aplica en forma de auto masaje combinado con la Gimnasia Matutina, dura de 10 a 15 minutos diarios con la aplicación de todas las manipulaciones. Actualmente el Masaje Higiénico no es tan corriente como en la antigüedad.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 4 de 7

MASAJE RELAJANTE DE PIERNAS CANSADAS

El masaje para piernas cansadas suele tener como objetivo principal activar la circulación y nos lo podemos dar nosotros mismos, aunque, si se trata de relajarse, que nos lo haga otra persona es mucho mejor. En todo caso, **el mejor momento del día para realizarlo es por la tarde**, cuando las piernas están cargadas, y la postura ideal es con las piernas extendidas y ligeramente levantadas por encima del cuerpo (colocar los pies sobre el reposabrazos del sofá o sobre una almohada basta). En caso de realizarlo con aceite, se recomienda el aceite de oliva con esencia de romero, que **tiene propiedades antiinflamatorias**.

Los pasos a seguir son los siguientes:

Sitúa las manos **alrededor de los tobillos**, realiza movimientos ascendentes desde el tobillo a la rodilla, manteniendo una presión constante.

Siempre siguiendo una línea ascendente, dedica varios minutos a ejercer distintos niveles de presión a **cada zona de la pierna**. Asegúrate de pasar las manos por toda la pierna moviéndolas también hacia atrás y hacia adelante.

Crea un **movimiento oscilante en el músculo**, ya sea moviendo arriba y abajo los pies o presionando alternativamente en varios puntos para que la tensión muscular desaparezca.

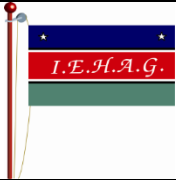
Para terminar, **empapa una tela en aceite de romero** y colócala encima de la pierna durante unos minutos. Después, simplemente sécala con una toalla o un trapo de felpa.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

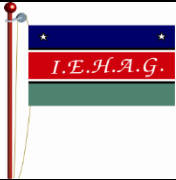
ACTIVIDAD 2

En familia por parejas nos vamos a sentar y a realizar el masaje de piernas siguiendo las indicaciones que se dan en el texto anterior.

Hacer un pequeño video de la actividad y enviarla al whatsapp del grupo.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 7

--

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 6 de 7

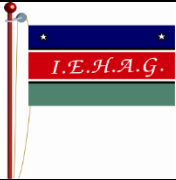
ACTIVIDAD EVALUATIVA.

ACTIVIDAD 3

Al terminar la actividad analiza como estuvieron los integrantes participantes.
Se divirtieron, fue un momento de esparcimiento, crees que puedes volver a realizar la actividad.

FUENTES DE CONSULTA

https://www.lespanol.com/como/hacer-masaje-relajante-cuerpo-entero/406960037_0.html

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 7 de 7