

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>GUÍA VIRTUAL</b>		Versión <b>01</b>	Página <b>1 de 4</b>

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Julián Osorio Torres Cristian Felipe Mejía Ballesteros.		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico-recreativo	
<b>CLEI:</b> IV	<b>GRUPOS:</b> 401, 402, 403, 404, 405, 406 y 407	<b>PERIODO:</b> Tres	<b>CLASES:</b> SEMANA 20
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 1	<b>FECHA DE INICIO:</b> Julio 11	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> Julio 17	

### OBJETIVOS

- Desarrollar en los estudiantes una serie de actividades que le permitan contribuir su bienestar mental y corporal integrando los elementos de los lenguajes artísticos y deportivos.

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)



**El arte y el deporte** juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. A través de estas áreas, se obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación y su percepción del mundo que los rodea, además las relaciones intra-personales, siendo habilidades que serán significativas o largo de la vida.

1. Responde de acuerdo a los conocimientos previos, desde la cotidianidad de la vida del hogar, institucional y comunitaria.
  - ¿Cómo puede usted aplicar el deporte y el arte para contribuir a tener una mejor calidad de vida?

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 4</b>

- ¿Qué vínculo encuentras entre salud, deporte y arte?
- ¿Qué es salud física?
- ¿Qué es salud mental?

## LEE CON ATENCIÓN

### EL DEPORTE COMO FUENTE DE SALUD.

El ejercicio físico regular, proporciona beneficios psicológicos, corporales y emocionales. Además la preservación de la función cognitiva, mejora el autocontrol. Mediante la realización de forma regular de ejercicios de movilidad y equilibrio con estiramientos, se disminuye la posibilidad enfermedades y estados físicos desfavorables con la edad.

Por todo lo anterior, el ejercicio es uno de los elementos más necesarios e importantes para llevar un estilo de vida saludable, se complementa además con el consumo de alimentos saludables y en la limitación del consumo de sustancias dañinas como el tabaco o las drogas. Referenciado de (Mar, 2016)

<https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/10/05/beneficios-psicologicos-realizar-deporte-132247.html>.

### SALUD MENTAL

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, manifestándose en la forma en que se piensa, siente e interactúa,. También se le denomina como un estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar.

Desde el arte existen diferentes medios para aprender a tener una mejor salud mental; la arteterapia es una de ellas y busca a través de diversas técnicas canalizar emociones, sentimientos y energías.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 4</b>

OBSERVA LA SIGUIENTE IMAGEN AMPLIANDO CONOCIMIENTOS

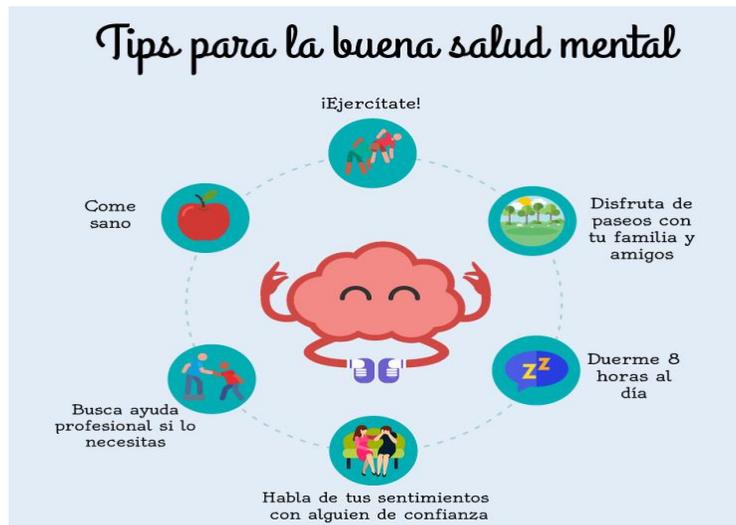


imagen tomada de:

<https://www.akanapsicologia.com/wp-content/uploads/2019/10/salud-mental3-1.jpg>

## ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

Realiza el dibujo de los tips para la buena salud mental, aplica color. (imagen anterior).

1. Investiga qué es la arte terapia y escribe algunas técnicas
2. Escribe en tu cuaderno lo entendido sobre el deporte como fuente de salud y asócialo con la temática de salud mental.
3. Explica ¿por qué es importante realizar deporte frecuentemente?
4. ¿Qué relación encuentras entre hábitos saludables y salud mental? Explica....
5. ¿Qué importancia tiene saber manejar las emociones? Explica...

Trabajo práctico: Realiza en casa una rutina de deporte ¡Sugerencia!

Calentamiento 5 minutos saltar lazo o libre

4 series de 15 sentadillas

4 series de 15 murphys

4 series de 15 pantorrilla

4 series de 15 tijera 1 por cada pierna

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

5 minutos de trote y finaliza con un estiramiento

AMPLIACIÓN RUTINA REALIZADO POR EL DOCENTE:

[https://drive.google.com/open?id=1RCDS81qWjSxsTksIOO1gOSO\\_i0CLbCNV](https://drive.google.com/open?id=1RCDS81qWjSxsTksIOO1gOSO_i0CLbCNV)

Se tendrá encuentros sincrónicos con los estudiantes que tienen conectividad

**PARA TENER EN CUENTA:** Este taller se realizará de forma virtual o realizado a mano (tomando capturas claras) se debe enviar: al correo [cristianmejia@ie Hectorabadgomez.edu.co](mailto:cristianmejia@ie Hectorabadgomez.edu.co) para estudiantes de la nocturna y al [correo.julianosorio@ie Hectorabadgomez.edu.co](mailto:correo.julianosorio@ie Hectorabadgomez.edu.co) para estudiantes del sabatino, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

### **FUENTES DE CONSULTA**

<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>