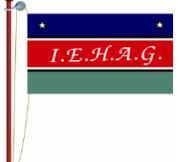


	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 12</b>

<b>DOCENTES:</b> BERRIO ORTIZ, IVAN NOE CORDOBA MORENO, WILMAN GIRALDO MONSALVE, GLORIA IRENE RODRIGUEZ AGUDELO, WALTER DE JESUS VILLA RESTREPO, LINA MARIA		<b>NUCLEO DE FORMACIÓN:</b>  LÚDICO RECREATIVO	
<b>GRADO:</b> SEXTOS, SEPTIMO Y OCTAVOS.	<b>GRUPOS:</b> 1,2,3 Y 4	<b>PERIODO:</b> SEGUNDO	<b>FECHA:</b> 18 Y 25 DE MAYO 2020
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b>  <b>Dos lunes, dedicando 4 horas cada día</b>	<b>FECHA DE INICIO.</b> LUNES 25 DE MAYO	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b> LUNES 1 de JUNIO	
<b>TEMAS:</b> OCIO Y TIEMPO LIBRE EN ÉPOCA DE PANDEMIA.	Acondicionamiento físico El ocio y tiempo libre El collage Creatividad		
<b>PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD</b>			
<p>Al finalizar el desarrollo de la guía los alumnos del grado sexto, séptimo y octavo identificarán los momentos productivos y adecuados para el uso de su tiempo libre, mediante la construcción de actividades artísticas y lúdico recreativas; éstas se difundirán a través de las redes sociales y medios físicos. Así se favorece el desarrollo competencias, como dar la debida importancia a la práctica deportiva para la conservación de la salud, y la apreciación de lo artístico en ésta época de pandemia.</p>			

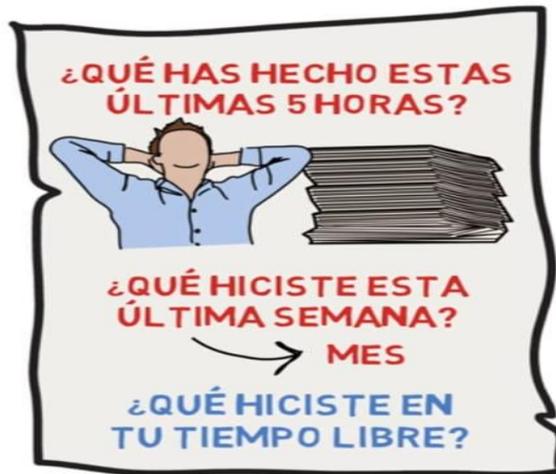
<b>ACTIVIDADES</b>
--------------------

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

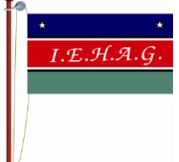
### ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

**COPIA Y RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**

1. A partir de la declaración de cuarentena, ¿qué has cambiado en tu día a día? Que nuevas actividades estas realizando.



2. Que actividades físicas o culturales han promovido en redes sociales y en la televisión, enúncialos.

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



3. ¿Qué momentos de tu vida antes de la pandemia extrañas y ahora valoras? Descríbelos.

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

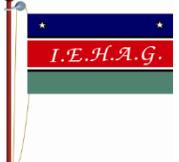


## ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.

**LEE LA SIGUIENTE INFORMACION Y MIRA LAS IMÁGENES ...SOLO LEELO, AL FINAL ENCONTRARAS UN LINK EN EL QUE PUEDES COMPLEMENTAR TU APRENDIZAJE:**

### CONCEPTUALIZACION OCIO, TIEMPO LIBRE Y PANDEMIA

El tiempo libre se define como un tiempo fuera de las obligaciones personales, o lo que es lo mismo, **el tiempo que queda tras haber satisfecho todas las necesidades y obligaciones.**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<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 12</b>

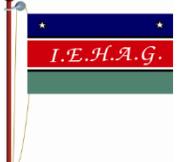
Por su parte, el *ocio* durante el tiempo libre, implica la forma en la que se ocupa dicho tiempo; esta forma, implica la realización de actividades que reportan una **satisfacción personal, y que se realizan de forma libre y voluntaria.**

**No todas las actividades que hacemos en el tiempo libre son ocio** ya que, para serlo, tienen que cumplir con las que se consideran sus características fundamentales: ser libre o desinteresado, voluntario, que produce placer y que se realiza posteriormente a la realización de las obligaciones y necesidades básicas.



Hay dos aspectos fundamentales para que una actividad o una situación puedan clasificarse como *ocio*:

- Tiene que existir disponibilidad de tiempo libre.

	<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 12</b>

- Una Actitud personal.

El ocio se desarrolla en el tiempo que le queda a la persona una vez realizadas sus obligaciones laborales, familiares y escolares, lo característico del ocio no es tanto lo que se hace y cuando se hace, sino cómo se hace, es decir, cómo se vive aquello que se hace. La actitud personal en las actividades de ocio se refiere a la entrega de manera voluntaria y desinteresada, que le va a producir a la persona una experiencia de satisfacción y de encuentro consigo mismo.

Si es una actividad de ocio	No es una actividad de ocio
Ir al cine a ver una película después del trabajo.	La excesiva prolongación en el tiempo de una actividad, por ejemplo jugar toda la tarde a un videojuego.
Jugar a un juego de mesa un viernes por la noche.	Actividades que han generado alguna adicción, por ejemplo, la ludopatía.
Jugar un partido de tenis el domingo.	Actividades que suponen competición ya que desvirtúan la finalidad de la misma eliminando la satisfacción como meta final, por ejemplo, torneos de tenis.

El aislamiento no significa la interrupción de la actividad física, sino que es una oportunidad para continuar con ella, mantener la sensación de normalidad y proteger la salud mental. No se requiere un amplio espacio, si se eligen los ejercicios adecuados basta con el propio peso corporal y un equipo mínimo.

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

# 1. EJERCICIO

**BENEFICIOS A TU CUERPO**

LA HORMONA DE LA FELICIDAD



EQUILIBRIO QUÍMICO DEL CEREBRO

DEPRESIÓN  
ESTRÉS



SE DAN POR VENCIDOS

El distanciamiento social como medida para disminuir la propagación del [COVID-19](#) puede ser muy difícil para los adolescentes ya que los hace sentir desconectados de sus amigos. Muchos también le hacen frente a grandes desilusiones como las cancelaciones o aplazamientos de temporadas deportivas, visitas a tus amigos y otras actividades planeadas por largo tiempo.

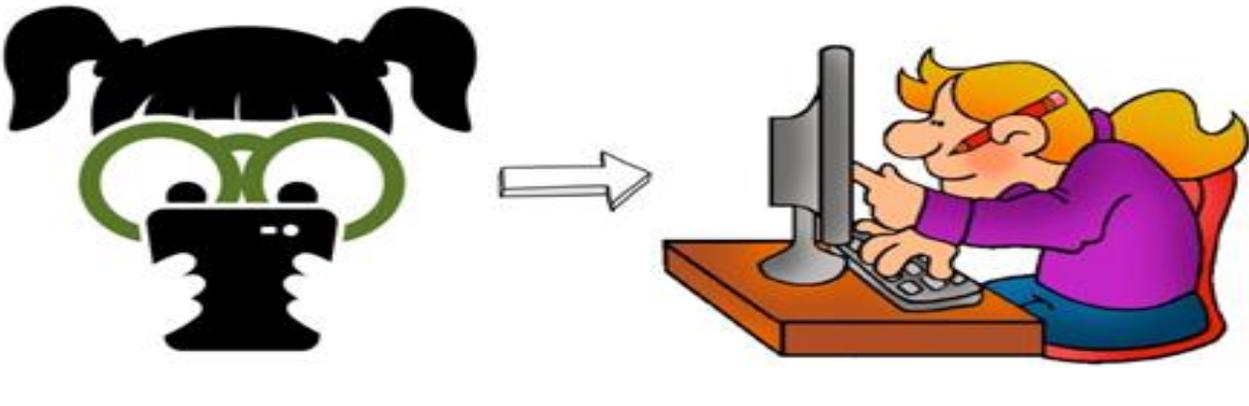
Por tal razón es importante mantener un horario de actividades que funcionen con el aprendizaje virtual, fijar una hora para levantarse, hacer ejercicio, bañarse, vestirse, desayunar o lo que sea necesario para empezar el "día escolar".

Si te ayuda, duerme un poco más de lo normal, tu teléfono y/o computador deben ser utilizados de manera adecuada durante el trabajo escolar. Mantén también la televisión apagada durante las horas de trabajo escolar y limita el tiempo que la pasas viendo, programa pequeños descansos y una hora para alimentarte.

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

# TECNOLOGÍA

## INTERNET



Entre el "día escolar" y las actividades de la tarde la hora de comer es una buena oportunidad para reunir a toda la familia, hablar y compartir, tener conversaciones sencillas, para empezar, como "cuál fue tu momento favorito del día o "hoy me siento agradecido por...". También puede ser un tiempo en que su familia decide tener juntos un momento de silencio y reflexión.

**Estas pequeñas cosas ayudan a que mantenga la rutina normal para dormir para que estés listo para el aprendizaje todos los días.**

Es normal que anheles privacidad, deja espacio para que tengas tiempo para ti solo, tiempo para la creatividad, la música y para hablar con tus amigos virtualmente, esto puede ayudar a aliviar el sentirte aislado de tus amigos o con las dificultades que tengan con los cambios de rutina.

!!!ANIMO ES SOLO UNA SITUACION, CON EL TIEMPO PASARA Y SOLO SERA OTRA GRAN EXPERIENCIA!!!!

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

**ESTE ES EL LINK PARA COMPLEMENTAR TU APRENDIZAJE:**

<https://www.youtube.com/watch?v=4yvZWD6Vby0>

### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. El lunes 25 de Mayo vas a responder las preguntas de la actividad uno, esto en el cuaderno o en word, también te vas a disponer con ropa deportiva y botella con agua, para realizar la sesión de ejercicios dirigida por el profesor Walter Rodríguez que se encuentra en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=nKADt-nAxFk&feature=youtu.be>

Mientras haces la rutina de ejercicios, debes tomarte fotografías donde hagas cada uno de los ejercicios, pide ayuda a un familiar para que te tome fotos con el celular o tú mismo lo vas programando. Si no puedes ver el video, simplemente realiza algunos de los ejercicios que hacías en la clase de educación física y te tomas las fotos haciendo eso. Si definitivamente no tienes como tomar fotos, simplemente realiza una hora de ejercicio físico en casa.

No hay que mandar tarea éste día, sólo guarda bien las fotos para el próximo trabajo

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

2. El lunes 1 de Junio vas a disponerte a realizar un collage con las fotos que tomaste el pasado lunes, si no pudiste tomar fotos tuyas busca en revistas o periódico, o simplemente dibuja y luego recorta imágenes relacionadas con el ejercicio físico que practicaste el pasado lunes.

### LEE ATENTAMENTE

- a. EL COLLAGE es una técnica artística que consiste en pegar distintas imágenes sobre un lienzo o papel. ... En pintura, un collage se puede componer enteramente o solo en parte de fotografías, madera, piel, periódicos, revistas, objetos de uso cotidiano, etc.
- b. **CÓMO HACER UN COLLAGE DE IMÁGENES EN 4 SENCILLOS PASOS**
  - Selecciona imágenes con un tema, para contar una historia con un collage.
  - Acomoda las fotos o imágenes, selecciona un diseño de forma que tu historia cobre vida.
  - Personaliza bordes.
  - Añade texto.

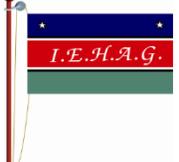
EN LOS SIGUIENTES LINKS ENCONTRARAS LAS INDICACIONES DE COMO SE HACE UN COLLAGE:

<https://www.youtube.com/watch?v=jWjmVYNPFQo>

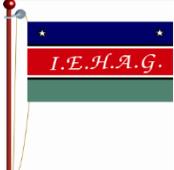
Luego de tener listo el collage, organiza las preguntas de la actividad uno y el collage de fotos o imágenes, escribe completo tu nombre y apellidos con el grado que cursas y envíalo a tu profe de Educación física, Artística y Lúdica.

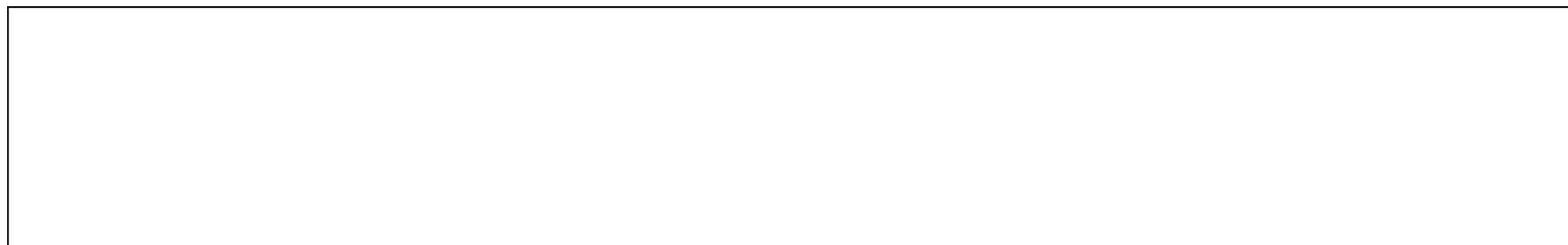
En el siguiente cuadro encuentras el correo de cada uno, y si te es difícil enviar al correo pues simplemente manda todo al whatsapp de cada profesor, no olvides tu nombre y grado.

Si no tienes los medios para enviar tarea virtual, organiza una carpeta marcada con tu nombre y grado, y en hojas de block responde a las preguntas de la actividad 1 y también una hoja con el collage que se te indicó hacer.

	<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 11 de 12</b>

<b>NOMBRE DE LOS PROFES</b>	<b>CORREO ELECTRÓNICO</b>	<b>CONTACTO DE WHATSAPP</b>
BERRIO ORTIZ, IVAN NOE	<a href="mailto:ivanberrio@iehectorabadgomez.edu.co">ivanberrio@iehectorabadgomez.edu.co</a>	3154493037
CORDOBA MORENO, WILMAN	<a href="mailto:wilmancordoba@iehectorabadgomez.edu.co">wilmancordoba@iehectorabadgomez.edu.co</a>	3015447682
GIRALDO MONSALVE, GLORIA IRENE	<a href="mailto:gloriagiraldo@iehectorabadgomez.edu.co">gloriagiraldo@iehectorabadgomez.edu.co</a>	3183880665
RODRIGUEZ AGUDELO, WALTER DE JESUS	<a href="mailto:walterrodriguez@iehectorabadgomez.edu.co">walterrodriguez@iehectorabadgomez.edu.co</a>	3113091728
VILLA RESTREPO, LINA MARIA	<a href="mailto:linavilla@iehectorabadgomez.edu.co">linavilla@iehectorabadgomez.edu.co</a>	3108299746

	<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 12 de 12</b>



<b>FUENTES DE CONSULTA</b>
<p> <a href="https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/teens-and-covid-19.aspx">https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/teens-and-covid-19.aspx</a>  <a href="https://www.efe.com/efe/espana/practicodeporte/hacer-ejercicio-durante-la-cuarentena-una-ayuda-para-cuerpo-y-mente/50000944-4203321">https://www.efe.com/efe/espana/practicodeporte/hacer-ejercicio-durante-la-cuarentena-una-ayuda-para-cuerpo-y-mente/50000944-4203321</a>  <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D4yvZWD6Vby0">https://www.youtube.com/results?search_query=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D4yvZWD6Vby0</a>  <a href="https://rferrari.wordpress.com/2018/02/16/ocio-distintos-aportes-teoricos/">https://rferrari.wordpress.com/2018/02/16/ocio-distintos-aportes-teoricos/</a>  <a href="https://es.wikipedia.org/wiki/Ocio">https://es.wikipedia.org/wiki/Ocio</a> </p>