

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 1 de 13

DOCENTE: BERRIO ORTIZ, IVAN NOE CORDOBA MORENO, WILMAN GIRALDO MONSALVE, GLORIA IRENE RODRIGUEZ AGUDELO, WALTER DE JESUS VILLA RESTREPO, LINA MARIA		NUCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO	
GRADO: 9° 10° 11°	GRUPOS: 1- 2 – 3 -4	PERIODO: 2	FECHA: Mayo 18
NÚMERO DE SESIONES: 2 días Dos lunes, dedicando 4 horas cada día	FECHA DE INICIO. MAYO 25	FECHA DE FINALIZACIÓN JUNIO 1	
Temas OCIO Y TIEMPO LIBRE EN TIEMPO DE PANDEMIA	Acondicionamiento físico Fuerza muscular El ocio y tiempo libre El collage		
PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD			
<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>			

ACTIVIDADES
ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN
PARA RESPONDER

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 2 de 13

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.



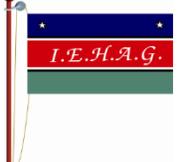
2. Que actividades físicas o culturales han promovido en redes sociales y en la televisión, enúncialos.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 3 de 13



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



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 4 de 13



ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.

PARA LEER:

En esta época de pandemia con Covid-19, nos urge la reflexión para poder decidir en libertad sobre cómo estoy usando mi tiempo en casa. El objetivo que se quiere lograr con las actividades físicas y de artística es que se sientan más alegres. Aprovechando éste tiempo libre o de ocio; en descubrir que éstas acciones no sólo tienen incidencia en la estética del cuerpo o en el rendimiento físico, sino que trascienden a sensaciones espirituales del bienestar y la libertad del movimiento y su salud.

Algunos conceptos a tener en cuenta son:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 5 de 13

Recreación: La palabra recreación proviene del vocablo en latín *recreatio*, que hace alusión a la búsqueda de la distracción del cuerpo y la mente. Por lo tanto, es un concepto alejado del ocio o del estado el reposo, ya que exige que el sujeto participe en actividades que van desde el ejercicio físico hasta el esparcimiento cultural.

Según especialistas, la recreación forma parte esencial del ser humano ya que le proporciona equilibrio y estabilidad



El vocablo **ocio** es originario del latín «otium» que significa descanso o facilidad. Ocio es el descanso, cese o interrupción del trabajo; o también se puede definir como el tiempo libre de una persona, o el tiempo recreativo que un hombre utiliza para su placer y de manera voluntaria, y la satisfacción de las necesidades básicas de un individuo como dormir y comer. El ocio excluye todo lo que se refiere a las obligaciones laborales y ocupaciones habituales. El tiempo de ocio aparece cuando el hombre realiza actividades satisfactorias y gratificantes, de forma libre.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 6 de 13

Al **ocio** desde su propio surgimiento le fue asignado un doble significado al ser considerado como tiempo contrario al trabajo y como actividad de ese tiempo libre de obligaciones, esto ha provocado que a través de su historia haya tenido múltiples interpretaciones, muchas de ellas contrapuestas. En su análisis se encuentran tres tendencias fundamentales, al ser abordado como tiempo, como actividad o como experiencia.

A partir de los elementos anteriores se entiende que el ocio es parte del tiempo libre de las personas y se considera que durante el tiempo libre que se dedica al ocio, es cuando los sujetos cubren la necesidad de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, basado fundamentalmente en descansos y entretenimientos pasivos.



Se insiste como en que el **tiempo libre** no es solo ocio y placeres, sino que, además, en ese espacio de tiempo el descanso activo debe ocupar una parte importante, durante el cual el hombre pueda dedicarse a realizar actividades de interés social y en su propia formación. Es un tiempo en donde nosotros elegimos con condicionamientos propios, motivaciones personales el quehacer, creando o mejor dicho recreando situaciones en dónde somos protagonistas de esa tarea y de esa elección.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 7 de 13



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.

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 hacen frente a grandes desilusiones como las cancelaciones o aplazamientos de temporadas deportivas, visitas a sus amigos, graduaciones 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".

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 8 de 13

Si te ayuda, duerme un poco más de lo normal, utiliza el celular y/o computador 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.

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!!!!

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 9 de 13

<https://www.youtube.com/watch?v=J7-Zy0wm30Y> (video de apoyo para aclarar conceptos, **SÓLO PARA VER**)

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-nAxPk&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

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.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 10 de 13

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.

PARA RESPONDER

3. Realiza la sesión de ejercicios dirigida por el profesor Walter Rodriguez, que se encuentra en el siguiente link:

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

RECUERDA ROPA COMODA, DISPONIBILIDAD DE TIEMPO Y TENER UN TARRO CON AGUA.

4. Elabora un collage con fotografías tuyas tomadas al relizar la rutina propuesta en el video del profesor Walter, y complementas con otras de ejercicio físico que haces en este tiempo de cuarentena.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 11 de 13

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

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

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.

CÓMO HACER UN COLLAGE DE IMÁGENES EN 4 SENCILLOS PASOS

Selecciona imágenes con un tema, para contar una historia con un collage.

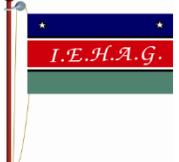
Acomoda las fotos. Selecciona un diseño y acomoda tus fotos para que tu historia cobre vida.

Personaliza bordes.

Añade texto.

LAS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DE IA ACTIVIDAD 1 Y EL COLLAGE DE LA ACTIVIDAD 3 DEBES ENVIARLO AL CORREO DE TU PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ARTÍSTICA Y LÚDICA

NOMBRE DE LOS PROFES	CORREO ELECTRÓNICO	CONTACTO DE WHATSAPP
BERRIO ORTIZ, IVAN NOE	ivanberrio@iehectorabadgomez.edu.co	3154493037
CORDOBA MORENO, WILMAN	wilmancordoba@iehectorabadgomez.edu.co	3015447682
GIRALDO MONSALVE, GLORIA IRENE	gloriagiraldo@iehectorabadgomez.edu.co	3183880665
RODRIGUEZ AGUDELO, WALTER DE JESUS	walterrodriguez@iehectorabadgomez.edu.co	3113091728

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 12 de 13

VILLA RESTREPO, LINA MARIA	linavilla@ie Hectorabadgomez.edu.co	3108299746
-------------------------------	--	------------

NOTA IMPORTANTE: Si no tienes los medios para ver los videos y para hacer el trabajo virtual:
ELABORA un collage con dibujos o láminas donde se muestren personas haciendo actividad física donde se haga fortalecimiento general del cuerpo. Esto en hojas de block organizadas para entregar; además no olvidar responder a las preguntas de la actividad 1

FUENTES DE CONSULTA

