

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR		
Nombre del Documento: planes de mejoramiento			Versión 01
Nombre del Documento: planes de mejoramiento			Página 1 de 1
ASIGNATURA /AREA	Educación Física, artística y lúdica	GRADO:	Cuarto
PERÍODO	3	AÑO:	2022
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR.

¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación es una afección causada por la pérdida de demasiado líquido del cuerpo.
Ocurre cuando pierde más líquidos de los que ingiere y su cuerpo no tiene suficientes líquidos para funcionar bien.

¿Qué causa la deshidratación?

Usted puede deshidratarse por lo siguiente:

Diarrea

Vómitos

Sudar demasiado

Orinar demasiado (por ciertos medicamentos y enfermedades)

Fiebre

No beber suficientes líquidos

¿Quién está en riesgo de deshidratación?

Algunas personas tienen un mayor riesgo de deshidratación:

Adultos mayores: Algunas personas pierden la sensación de sed a medida que envejecen, por lo que no beben suficientes líquidos

Bebés y niños pequeños: Tienen más probabilidades de tener diarrea o vómitos

Personas con enfermedades crónicas que les causan orinar o sudar con más frecuencia:

Como diabetes, fibrosis quística o problemas renales

Personas que toman medicamentos que les hacen orinar o sudar más

Personas que hacen ejercicio o trabajan al aire libre cuando hace calor.

¿Cuáles son los síntomas de la deshidratación?

En adultos, los síntomas de deshidratación incluyen:

Tener mucha sed

Boca seca

Orinar y sudar menos de lo habitual

Orina de color oscuro

Piel seca

Sensación de cansancio

Mareos

En bebés y niños pequeños, los síntomas de deshidratación incluyen:

Sequedad de boca y lengua

Llorar sin lágrimas

No mojar los pañales por 3 horas o más

Fiebre alta

Tener sueño o somnolencia inusual

Irritabilidad

Ojos que parecen hundidos

Actividad:

A partir de la lectura anterior realice 2 dibujos en los cuales se pueda observar una persona hidratada y una persona deshidratada según los síntomas mencionados.

--	--

consulte los siguientes términos:

Diarrea:

Vomito:

Sudor:

Fiebre:

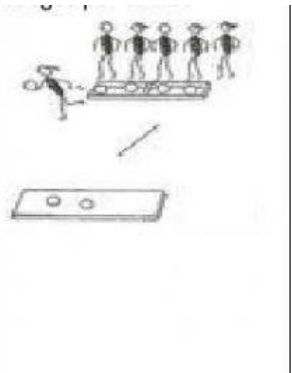
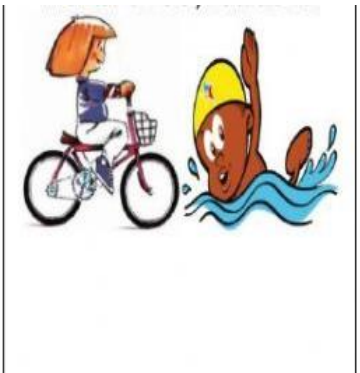
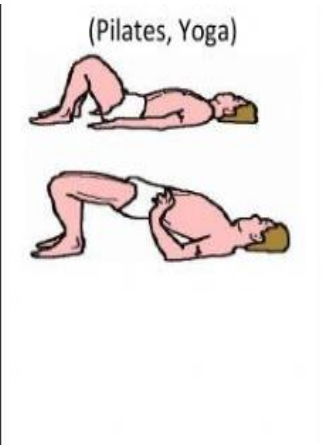
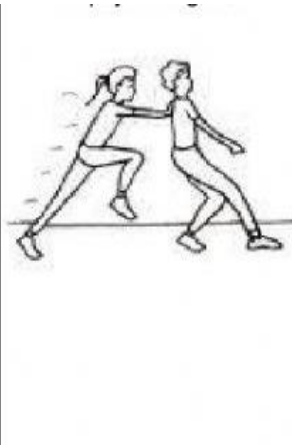
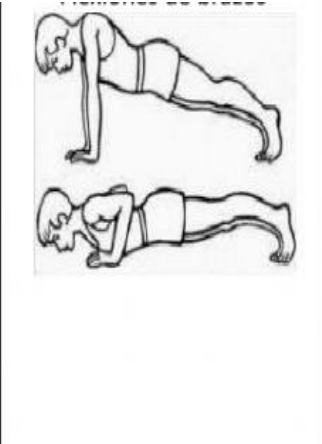
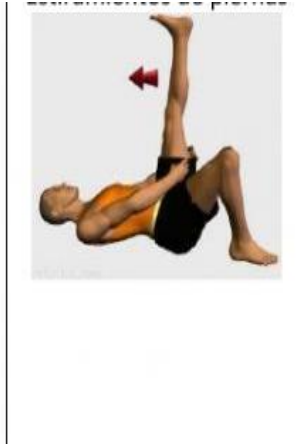
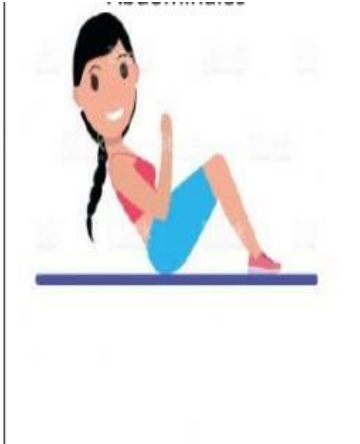
Boca seca:

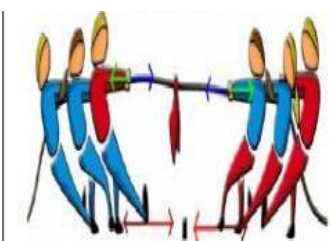
Mareos:

Investiga cómo hacer suero oral en casa:

Actividad:

Observa cada una de las siguientes imágenes de Flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia, escribe debajo de cada imagen el nombre del ejercicio o actividad que se está realizando y cuantos minutos crees que se pueden hacer.





flexión del cuello



Actividad:

Elabora una secuencia de calentamiento para antes de iniciar un juego de futbol o basquetbol, incluye los dibujos y el tiempo que debe durar el ejercicio.

Tiempo de duración del ejercicio de calentamiento: Dibujo:	Tiempo de duración del ejercicio de calentamiento: Dibujo:	Tiempo de duración del ejercicio de calentamiento: Dibujo:
---	---	---

Lee atentamente

El puntillismo, técnica artística

La técnica del **puntillismo** es una técnica de dibujo que usa la aplicación de puntos de colores para dar color y forma a las figuras. En este tutorial aprenderás una forma sencilla de dibujar usando esta técnica y podrás ver todo lo que puedes llegar a hacer con ella.

El puntillismo es un estilo de dibujo que ha sido usado por **grandes artistas del impresionismo y el expresionismo** (Vincent Van Gogh, Signac, Monet...) debido a su gran capacidad de sugerir y transmitir emociones a través del efecto especial que crea con su color.

El puntillismo crea un **efecto óptico de unión del color** muy especial puesto que, si miras la obra de cerca, casi no verás el dibujo, pero a medida que te alejas, los colores van formando sus líneas y la pintura se muestra ante los ojos del que la mira

Ejemplo de dibujos en puntillismo.



Actividad:

Elabora dos dibujos usando la técnica del puntillismo.

1.

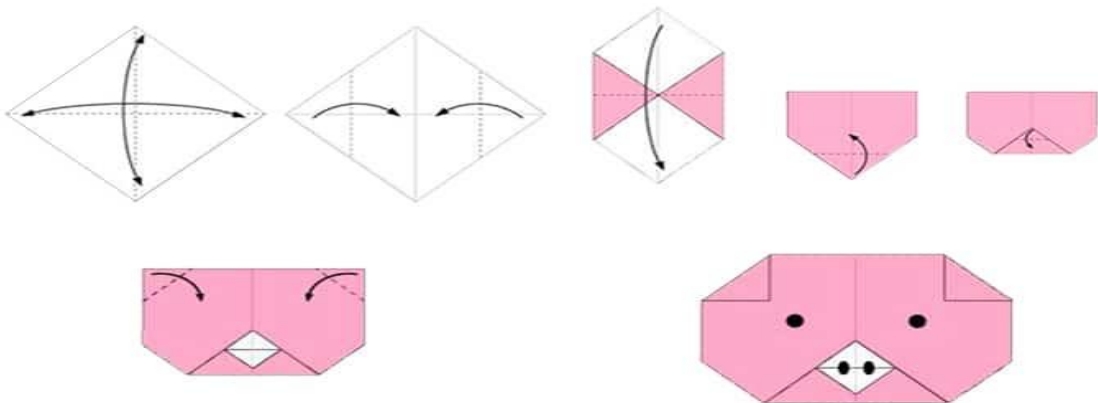
2.

Lee atentamente

¿Qué es origami?

Es un arte que consiste en el plegado de papel sin usar tijeras ni pegamento para obtener figuras de formas variadas, muchas de las cuales podrían considerarse como esculturas de papel. En un sentido específico, el origami es un tipo de papiroflexia de origen japonés que incluye ciertas restricciones, (por ejemplo, no admite cortes en el papel y se parte desde ciertas bases)

Ejemplo: origami de cerdito



Materiales

- Un papel cuadrado, idealmente rosa, por un lado, y blanco por el otro
- Rotulador negro

Pasos

1. Dobla dos veces por la mitad, juntando las puntas, para marcar los pliegues.
2. Luego, lleva dos puntas opuestas hacia el centro que quedó marcado por los pliegues.
3. Mantén esas puntas dobladas y coloca la figura en vertical para juntar las otras dos puntas plegando el papel en dos.
4. Pliega la punta que queda hacia el punto que se muestra en la foto, y luego abre y pliega solo un lado hacia abajo, de modo que, como resultado, quede un pequeño rombo blanco.
5. Doblas las dos puntas superiores un poco hacia dentro, para formar las orejas.
6. Finalmente, pinta los ojos y la nariz del cerdito con el rotulador.

Actividad: Elabora un texto instructivo con palabras y dibujos en el cual enseñes como se hace una figura con doblado de papel.

Instructivo:

7. Consulta las siguientes técnicas de coloreado en seco con lápices de colores.

- Coloreado lineal:
- Coloreado circular:
- Coloreado rayado:

La fecha para su entrega será la estipulada por la institución o acordada con la profesora.

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Personalizada y atendiendo a las diferencias individuales de los estudiantes.

RECURSOS:

Exposición.
colores, marcadores, lápiz.

Bibliografía:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Origami>
<https://www.pinterest.es/pin/729442470879639595/>

OBSERVACIONES:

Las actividades desarrolladas por el alumno serán revisadas y corregidas el mismo día en que sean entregados y en su presencia, dando las explicaciones correspondientes y haciendo una evaluación individual y personalizada de los avances en el proceso.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) Patricia Matute Campuzano	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA