
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno		Versión 01	Página 1 de 4

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Karen Ortiz, Cristian Mejía		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: VI	GRUPOS: Sabatino y nocturna	PERIODO: Primero	CLASES: SEMANA 07
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
1	23 de agosto	28 de agosto	

PROPÓSITO

- Crear procesos educativos que integren el arte la lúdica y el deporte.
- Fortalecer las competencias del componente lúdico-recreativo

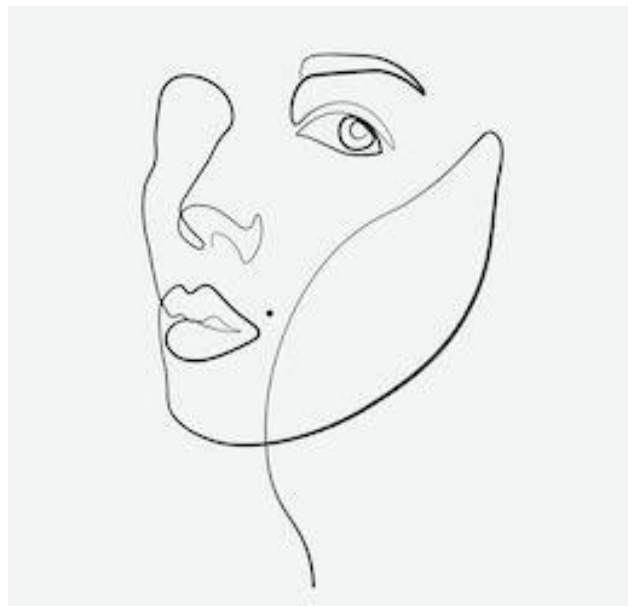
ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

Realiza el siguiente ejercicio y responde

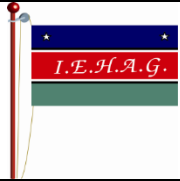

Describe como es tu rostro, teniendo en cuenta los siguientes aspectos

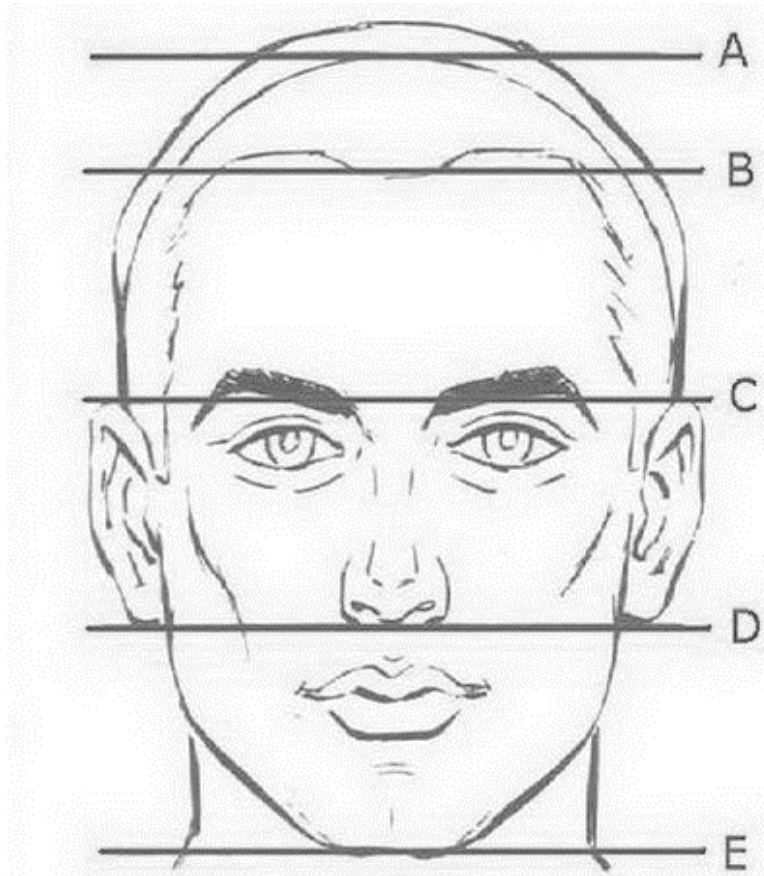
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu rostro?
- ¿Cuántos lunares tienes?
- ¿A quien te pareces de tu familia físicamente? ¿Específicamente en qué?
- ¿Qué te hace único y especial en el mundo?
- Descríbete físicamente

Realiza el dibujo que aparece al extremo.



ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno	Versión 01	Página 2 de 4	





Lee con atención, si tomamos el ancho de la frente como unidad “patrón” podemos decir que una cabeza humana tiene una altura de tres veces y media dicho unidad. Divido en 1. frente, 2. nariz -ojos. 3 boca y mentón. Hay que observar también que la altura de la oreja equivale a la unidad de medida patrón, es decir lo mismo que el ancho de la frente y está situada entre la ceja y el final de la nariz (líneas C y D)

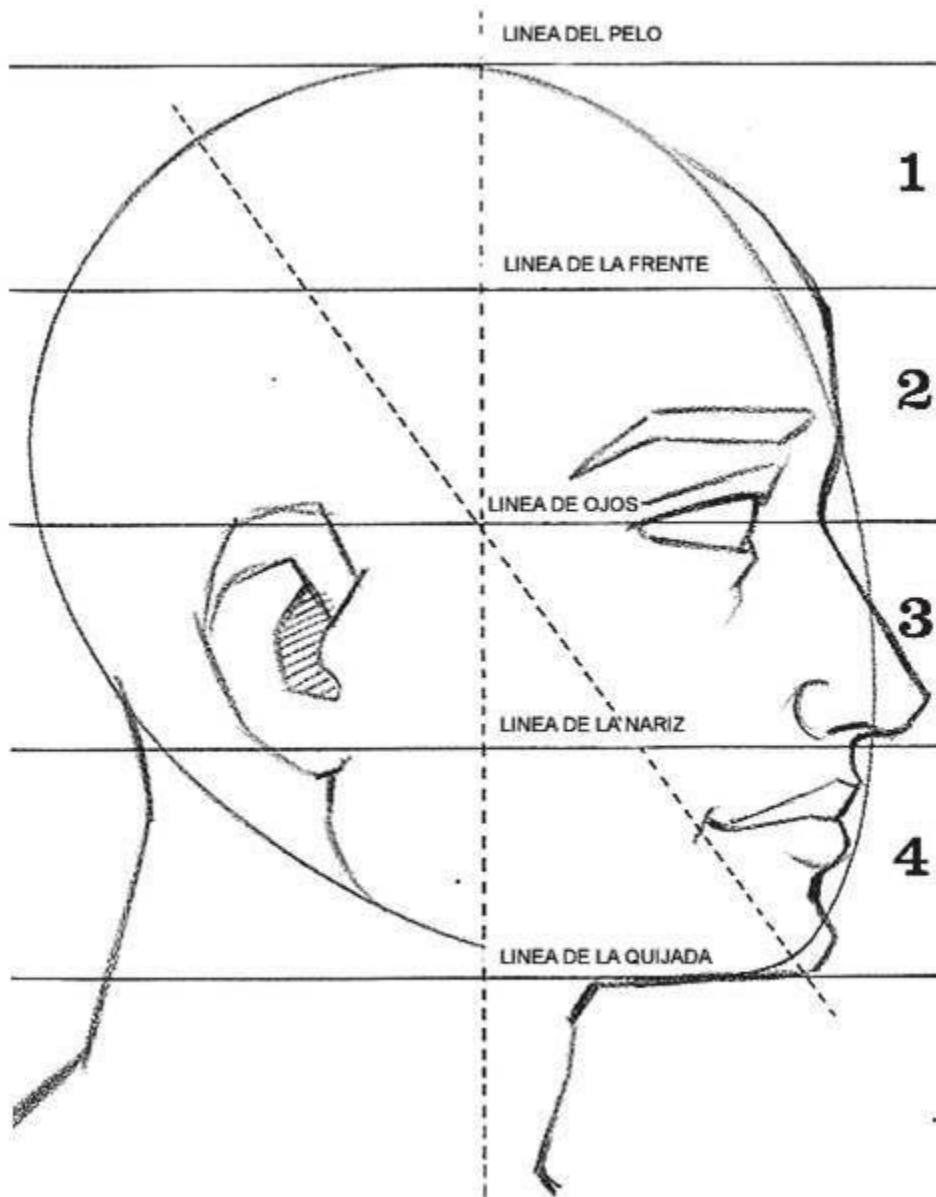
Actividad practica

1. Ahora después de la explicación toma papel y lápiz y realiza el dibujo anterior con las divisiones como se visualizan en la imagen, recuerda que B; C, D equivalen a la misma medida, se detallista y lograras un gran dibujo del rostro humano.

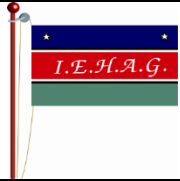

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno	Versión 01	Página 3 de 4	

2. Realiza el siguiente esquema de rostro



Rutina sugerida

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA - Sabatino y Nocturno	Versión 01	Página 4 de 4	

Estira y calienta durante 5 minutos (esto lo puedes hacer caminando, estirando todo tu cuerpo y busca ejercicios de calentamiento). Recuerda que es parte fundamental del ejercicio, ya que, si no estiras o si no calientas, puede ser contraproducente.

- Brinca la cuerda 5 minutos. Pueden brincar un minuto y descansar el siguiente y hacerlo esto tres veces hasta completar los cinco minutos.
- Plancha durante 30 segundos (2 series de 12)
- Plancha con piernas separadas (3 series de 12)
- Escaladores intercalado piernas (3 series de 12)
- Lagartijas (3 series de 8).

FUENTES DE CONSULTA:

<https://co.pinterest.com/>

<https://conceptodefinicion.de/cuerpo-humano/>

<http://www.habitos.mx/buenos-habitos/rutina-de-ejercicio-para-hacer-en-casa/>