



ESTRATEGIA "APRENDER EN CASA"

Área	EDUCACIÓN ARTÍSTICA, GUÍA #6
Docente	CARLOS FERNANDO SIERRA OLARTE
Ciclo/grado	CUARTO/GRADO OCTAVO (8°)
Fecha(s) de desarrollo	Actividad #1 semana 26 al 29 de mayo Actividad #2 semana 1 al 5 de junio Actividad #3 semana 8 al 12 de junio
Competencias	

Competencia cognitiva, competencia socio emocional, competencia práctica.

Contenidos / Objetivo

Lectura interpretativa.

Reconocer la importancia de la preparación física como parte fundamental para el rendimiento óptimo de la actividad humana.

Instrucciones / links / Actividades

Para el presente taller de la *estrategia "aprender en casa"* se desarrollarán los siguientes puntos por semana. Aprovechar para enviar los trabajos faltantes de las anteriores semanas. *Sí es posible*, enviar los trabajos desarrollados al correo electrónico o WhatsApp para ambos docentes (según corresponda), de Educación Artística y Educación Física.



✓ Día Mundial de la actividad física

Esta celebración nace de una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, en el año 2002 mediante resolución, solicitó a sus Estados miembros a conmemorar un "día mundial de la actividad física, también conocido como "Move for Health". El Día Mundial de Actividad Física se celebra el 6 de abril en todo el mundo con actividades que buscan promover el movimiento en todas las edades y diferentes entornos para mejorar la salud.

1. SEMANA del 26 al 29 de MAYO.

Realizar la lectura y responder las preguntas a continuación.



Desde el 2002 la Organización Mundial de la Salud (OMS), mediante resolución instó a la celebración del Día Mundial de la Actividad Física, con el objetivo de promover el movimiento físico en todas las edades y diferentes entornos para mejorar la salud.

Desde ese año, varios países de los 5 continentes representados por diferentes entidades sanitarias, deportivas y educativas realizan actividades durante la primera semana del mes de abril tomando como referencia el día 6 de este mes para estimular este desarrollo. La Actividad Física es un eslabón esencial para la prevención de enfermedades, mejorar la salud cardiovascular, osteo-articular, cognitivo y emocional, mejorar el rendimiento de los niños y adultos, y las relaciones interpersonales.

Recuerda que estar en casa no significa dejar de estar activos físicamente, mantengámonos en contacto virtual, aprovechemos los diferentes formatos virtuales y demos continuidad a las recomendaciones para mantener nuestra buena salud.

- ¿Qué estamento instó a conmemorar el día mundial de la actividad física?
- ¿Qué día se toma como referencia para la celebración del día mundial de la actividad física?
- ¿Qué significa la sigla OMS?
- ¿Qué formatos virtuales conoces para poder mantenerte activo físicamente en casa durante la cuarentena?
- ¿En qué aspectos consideras impacta favorablemente la actividad física en tu familia?

***Sí es posible*, enviar al correo o WhatsApp del docente de Educación Artística y Educación Física, archivo o fotografía clara de la actividad.**

2. SEMANA del 1 al 5 de JUNIO.

* Realizar actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental. Por eso aquí te daremos un reto para que en compañía de tus familiares cumplas durante una semana con 30 minutos diarios de actividad física y movimiento que te harán sentir mucho mejor durante este tiempo en casa. Sigue la siguiente rutina de fortalecimiento muscular tomando 1 minuto de descanso entre cada ejercicio y cada 10 minutos tomando un vaso de agua. Procura realizar la rutina en compañía de uno o varios familiares. El reto es realizar la rutina de 30 minutos durante mínimo 5 días de la semana, si la logras hacer los 7 días de la semana ERES UN DURO.

- a. Salta a la cuerda durante 5 minutos, en caso de no tener un elemento que sirva como cuerda cambia el movimiento por 5 minutos de trote continuo en el puesto.

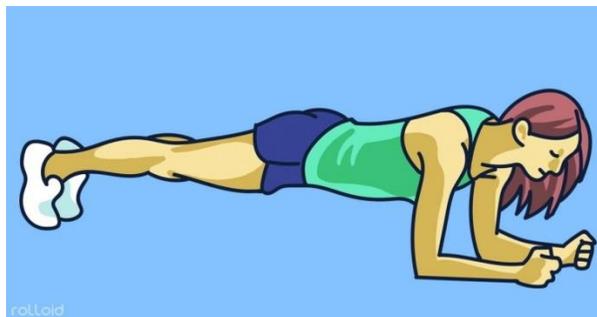




b. Acostado(a) boca arriba con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas de las manos sobre el suelo, eleva el abdomen llevando el ombligo lo más arriba posible. Sube el abdomen 20 veces descansando un minuto para realizarlo de nuevo. De este movimiento realiza 4 series de 20 repeticiones.



c. Acostado(a) boca abajo apóyate sobre los codos, los antebrazos y la punta de los pies elevando suavemente la cadera manteniendo esta posición con el cuerpo completamente recto durante un minuto. Realiza este movimiento 5 veces cada una durante 1 minuto.



d. Acostado(a) de medio lado sobre el costado que quieras iniciar, apóyate sobre el codo, el antebrazo y el perfil externo del pie del mismo lado y eleva la cadera suavemente llevando la mano opuesta a tu cintura. Mantén esta posición durante 1 minuto realizando el movimiento por cada lado 3 veces.

Sí es posible, también puede tomar como ejemplo, el siguiente enlace (link)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=132&v=r-1o-wWLjnU&feature=emb_title

Sí es posible, enviar al correo o WhatsApp del docente de Educación Artística y Educación Física, archivo o fotografía clara de la actividad.

3. SEMANA del 8 al 12 de JUNIO.

CREA TU PROPIA RUTINA. Construir una rutina donde se incluya:

- Mínimo 6 ejercicios.
- Explica cada movimiento indicando tiempo, repeticiones y series.
- Dibuja cada ejercicio de tu rutina.
- Indica qué segmento muscular estas fortaleciendo en cada ejercicio.
- Realiza tu propia rutina durante al menos 5 días de la tercera semana.
- Elabora un corto ensayo contándonos tu experiencia de la segunda semana con los ejercicios asignados y la diferencia en la tercera semana al implementar los que tu creaste; de igual manera cuéntanos cómo vivieron estas rutinas los familiares que te acompañaron, sus impresiones y comentarios.

Sí es posible, enviar al correo o WhatsApp del docente de Educación Artística y Educación Física, archivo o fotografía clara de la actividad.



Referencias

Campos, V. (2020, marzo 25). Ejercicios desde casa, con el profesor UTALCA Víctor Campos. [Archivo de video].

Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?time_continue=132&v=r-lowWLjnU&feature=emb_title.

Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte. (2020, abril 6). Feliz día mundial de la actividad física. Recuperado de:

<https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/feliz-dia-mundial-de-la-actividad-fisica>.