

ESTRATEGIA "APRENDER EN CASA"

Área	EDUCACIÓN ARTÍSTICA, GUÍA #6
Docente	CARLOS FERNANDO SIERRA OLARTE
Ciclo/grado	QUINTO/GRADO DÉCIMO (10º)
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

Pausas activas.

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.

El siguiente ejercicio debe realizarse con ropa cómoda y utilizar cualquier espacio de un (1) metro cuadrado. Realizar los ejercicios de **pausas activas**.



Ejercicios de estiramiento:

*Brazos arriba y contamos hasta cinco.

*Cabeza de costado un movimiento natural y realizamos el conteo hasta cinco, cambio al otro lado.

*Cabeza hacia abajo con los brazos sobre la cabeza y una leve presión realizamos el conteo hasta cinco.

*Torso de costado hacia la derecha y de igual forma los brazos estirados se realiza el conteo hasta cinco; luego se cambia hacia la izquierda.

*Brazos arriba juntos y entrelazados en punta de pies se realiza el conteo hasta cinco.

*Espalda redonda brazos entrelazados hacia el frente rodillas semi flexionadas, se realiza conteo hasta cinco.

Sacando pecho brazos entrelazados y estirándolos hacia atrás realizamos conteo hasta cinco.

*Damos un paso hacia adelante y el pie que esta atrás lo flexionamos hacia el piso sin tocar el piso; con las manos en la cadera hacemos conteo hasta cinco, luego se cambia de pie se realiza el mismo procedimiento se recomienda mantener el equilibrio y la espalda recta o una buena postura.

*Se da un paso al frente el pie que esta atrás queda en punta de pie y se debe apoyar lentamente contra el piso realizamos conteo hasta cinco y se cambia de pie realizando el mismo procedimiento, las manos deben estar en la cadera, para mantener el equilibrio.

*En la posición a lo ancho de los hombros se sube el pie derecho hacia un lado como un péndulo, se hace conteo hasta cinco y luego se cambia de pie y se hace el mismo procedimiento o ejecución.

*Desde la posición a lo ancho de los hombros se lleva el pie derecho hacia atrás y se toma por la altura del tobillo es decir se coge el pie atrás, la mano izquierda al frente manteniendo el equilibrio, se hace conteo hasta cinco y luego se cambia de pie y se hace el mismo procedimiento con su conteo.

Nota. Se debe realizar mínimo dos (2) veces a la semana.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=6TVq-Ey0lZ4>



2. SEMANA del 1 al 5 de JUNIO.

*Debe escoger una música de su gusto para hacer ejercicios aeróbicos

*Hacer pasos de costado o desplazamientos cortos hacia los lados y realizar 10 repeticiones.



*Toco rodilla con el codo cruzado intercalando movimientos realizó 10 repeticiones.

*Realiza media sentadilla con brazos al frente se debe hacer 10 repeticiones.

*Abducción: desde la posición pies juntos, manos en la cadera abrir y cerrar el pie a la altura de la cadera sin perder el equilibrio, hacer 10 repeticiones; luego hace cambio de pie y nuevamente hace el mismo procedimiento.

Punta de pies realizar 10 repeticiones.

Nota. Se debe realizar mínimo dos (2) veces a la semana.

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=SJuzbIZW6n0>

3. SEMANA del 8 al 12 de JUNIO.

Construir una rutina donde se incluya el trabajo de estiramiento que se trabajó en la primera semana y los ejercicios aeróbicos y de resistencia muscular trabajados en la segunda semana.

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



Referencias

Orux. (2016, mayo 10). Guía de estiramiento / ¿Como estirar? [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6TVq-Ey0lZ4>.

Jordan, P. [gymvirtual]. (2017, julio 12). 5 minutos de calentamiento / Cardio suave perfecto para antes de entrenar. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=SJuzbIZW6n0>.