



“La fortaleza no llega de la capacidad física. Llega de una voluntad indomable” Mahatma Gandhi

1. Identificación	
<b>Docente:</b> Ginna Paola Márquez Villamil	<b>Celular:</b> 3144541760 <b>Mail:</b> gipaomar1234@hotmail.com
<b>Docente:</b> Jhon Fernelly Bautista	<b>Celular:</b> 3167464205. <b>Mail:</b> fernelly30@hotmail.com
<b>Docente:</b> Carlos Andrés Rodríguez	<b>Celular:</b> 3188668870 <b>Mail:</b> profe222@hotmail.com
<b>Docente:</b> Nathalia Carvajal Bautista	<b>Celular:</b> 3188448512. <b>Mail:</b> nathaliacarvajalb@gmail.com
<b>Docente:</b> Yolanda Isabel Pérez Chia	<b>Celular:</b> 3164354803 <b>Mail:</b> yipch21@hotmail.com
<b>Docente:</b> Héctor Edgar Gutiérrez López	<b>Celular:</b> 304-2272634 <b>Mail:</b> hgutierrezlopez2017@gmail.com
<b>Docente:</b> Isabel Cristina Gómez Monsalve	<b>Celular:</b> 3023890551 <b>Mail:</b> orientacionites@gmail.com
<b>Área:</b> Educación Física, recreación y deporte, Artística y Orientación escolar	<b>Grado:</b> Sexto - Undécimo
<b>Tema:</b> Expresión corporal, creación artística y habilidades socioemocionales	<b>Trimestre:</b> 1
<b>Nombre del estudiante:</b>	<b>Curso:</b>
<b>Fecha de Entrega:</b> Primera entrega (actividad 1, 2 y 3) el día 12 febrero Segunda entrega (actividad 4, 5 y 6) el día 26 febrero	<b>Guía N:</b> 1

2. Propósito
<b>Objetivos:</b> Realizar actividades físicas, artísticas y socioemocionales por medio de una serie de tareas diarias con el fin de generar espacios de ocio, esparcimiento y encuentros familiares los cuales permitan fortalecer los vínculos y dinámicas familiares en tiempos de aislamiento.
<b>Desempeños:</b> Demuestra sensibilidad e imaginación en su relación espontánea y cotidiana con los demás, con la naturaleza y con su entorno Aprovecha el tiempo libre mediante actividades lúdicas que desarrollan habilidades y destrezas

3. Orientaciones generales para el desarrollo de la guía
Las áreas de educación física, recreación y deporte, artística y orientación escolar unieron sus esfuerzos para diseñar esta guía práctica, recreativa y divertida que tiene como fin brindarte la oportunidad de tener un espacio de esparcimiento, relajación y actividad física. Esta guía consta de 6 actividades y debes realizar una actividad artística, una actividad física y una emocional cada 15 días. Son actividades, sencillas, prácticas y con un único fin fortalecer tus relaciones interpersonales e intrapersonales. A continuación el nombre de la actividad que debes realizar.



# JUGARTE FECHAS 2021

**1 febrero -  
12 de febrero**

**Un reto físico  
Un reto artístico  
Un reto Socio-  
emocional**

**15 febrero -  
26 de febrero**

**Un reto físico  
Un reto artístico  
Un reto Socio-  
emocional**

**¡Importante!**

**Recuerda enviar la  
evidencia al  
profesor que  
corresponde con tu  
nombre completo y  
curso.**



### 5. Actividades a Realizar

**Semana 1 de febrero al 12 de febrero**

#### Actividad Física # 1: A moverse

Test de velocidad de 10x5 metros

Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del estudiante. Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por dos líneas paralelas, el alumno debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre ellas en el menor tiempo posible. Deberá tomar el registro de tiempo de cada recorrido y un video donde evidencie el mejor tiempo posible. Deben realizar las actividades con uniforme de educación física, recordar presentación personal e indumentaria uniforme de educación física con los tenis apropiados para la realización de las actividades físicas se debe enviar al docente de educación física.



Link

<https://www.youtube.com/watch?v=CCjz9BXxDno>

#### Actividad Artística # 2: Reciclando y creando

Utilizando una botella vacía y materiales que tengas en casa vas a construir un nuevo personaje, es importante que sea inventado por ti mismo, no hay límites en la imaginación.



#### Actividad Socioemocional #3: PROYECTO VIDA FAMILIAR

proyecto de vida familiar es el diseño de un plan que parte del trabajo en equipo de todos los miembros de la familia. Se basa en identificar y reconocer las virtudes y valores primordiales de cada familia.

##### Instrucciones para elaborar el proyecto familiar

1. Participación de todos los miembros de la familia
2. Buscar el momento adecuado para realizar la actividad
3. Utilizar los materiales y recursos que tengan en casa. (Papel, colores, revistas, fotos etc.)





4. Dibujar en una hoja una casa y decorarla (si tienen la posibilidad hacer la casa en una pliego de papel bond)

**Para la construcción del proyecto de vida familiar deberán seguir las siguientes indicaciones:**

- ✚ **En la puerta escribir:** ¿Cuáles son los principios y valores que tienen como familia?
- ✚ **En las ventanas escribir:** ¿Qué actos de amor les gustaría recibir a cada uno de los miembros de la familia? (Cada miembro del sistema familiar debe expresar su lenguaje del amor y escribir la acción concreta que le gustaría recibir de los demás. Entre los lenguajes del amor tenemos: palabras, tiempo de calidad, regalos, actos de servicio, contacto físico).
- ✚ **En la estructura de la casa:** ¿Cómo nos vamos a distribuir el trabajo del hogar (organizar casa, preparar comida, atender a los hijos, entre otras responsabilidades)?
- ✚ **En el techo:** ¿Qué aspectos como familia nos comprometemos a mejorar?
- ✚ **En el pasto:** ¿Cuál es el sueño o meta de la familia?

Actividad adaptada: Universidad de la Sabana. Diplomado en familia (Cano y Casadiego., S.F)

### Semana 15 de febrero al 26 de febrero

#### Actividad Física # 4: Tapping Test

El estudiante se coloca frente a una mesa con los pies ligeramente separados. Colocará la mano no dominante sobre el rectángulo que está entre los discos y la otra sobre uno de los dos círculos. Deberá de tocar alternativamente los dos círculos un total de 25 veces cada uno con la mano dominante tan deprisa como pueda. La prueba finaliza en el contacto número 50, se tomara el registro del tiempo en que realizo los movimientos así mismo deberá tomar la evidencia en un video del trabajo realizado enviar al docente de educación física, recordar presentación personal uniforme de educación física.



Link : <https://www.youtube.com/watch?v=L6cWNC9k-LU>

#### Actividad Artística # 5: Reciclando y creando

Con una botella plástica cortada a la mitad vas dibujar un tiburón, busca un trozo de cuerda y amarra una bolita con un pez dibujado, esto lo vas a atar a tapa de la botella donde dibujaste el tiburón y ahora intenta insertar el pez en la boca del tiburón.





### **Actividad Socioemocional #6: CÁPSULA FAMILIAR**

La cápsula del tiempo familiar es una estrategia lúdica, que consiste en guardar en un lugar específico (caja, botella, cofre) recuerdos, objetos, fotos, y/o escritos, los cuáles serán abiertos en un tiempo determinado. Esta cápsula les permitirá a la familia, cuando se decida abrirla, recordar momentos

Instrucciones para elaborar la cápsula familiar

1. Participación de todos los miembros de la familia
2. Buscar el momento adecuado para realizar la actividad
3. Utilizar los siguientes materiales: caja, envase, recipiente o botella plástico, papel para escribir, papeles para forrar la caja o decorar la botella de plástico.
4. Decorar la caja, botella o envase que escojas para guardar todos los recuerdos

Para la construcción de la cápsula del tiempo familiar deberán seguir las siguientes indicaciones: Rellenen la cápsula con lo que quieran, a continuación te brindamos unas ideas:

- ✚ Una foto familiar tomada en el año 2020
- ✚ Lo más gracioso que les haya pasado cómo familia
- ✚ El nombre de la película preferida
- ✚ Una noticia positiva
- ✚ La mayor enseñanza que te haya dejado la pandemia
- ✚ La canción que más les haya gustado en el año 2020

Finalmente, guarda, entierra o esconde la cápsula y luego te diremos el momento de abrirla.

### **6. Proceso de evaluación**

Más que una nota, queremos que las actividades aquí propuestas sean una herramienta que te permita disfrutar de la situación que estamos viviendo en casa. Aquí lo realmente significativo es que te tomes el tiempo de realizar cada una de las actividades y puedas reflexionar acerca de cuáles actividades te gustaron más y cuáles implicaron un grado de dificultad o resistencia en hacerlas.

Recuerda que debes enviar una foto o video de tu trabajo al profesor correspondiente



# JUGARTE DOCENTES 2021

## Componente Socioemocional

Docente Orientadora  
Isabel Cristina Gómez Monsalve  
**3023890051**

## Componente Físico

Docente  
Ginna Paola Marquez Villmil  
6:1, 6:2, 6:3  
11:1, 11:2 y 11:3  
**3144541760**

## Componente Artístico

Docente Artística  
Nathalia Lizeth Carvajal Bautista  
7:1 y 7:2 / 8:1, 8:2, 8:3 y 8:4  
9:1, 9:2 y 9:3  
**318-8448512**

Docente  
Ginna Paola Marquez Villmil  
6:1 y 6:2  
**3144541760**

## Componente Artístico

Docente  
Héctor Edgar Gutierrez López  
6:3  
**304-2272634**

Docente  
Yolanda Isabel Pérez Chía  
7:3  
**3164354803**

## Componente Físico

Docente  
Carlos Andrés Rodríguez García  
7:1, 7:2 y 7:3  
8:1, 8:2, 8:3 y 8:4  
9:1, 9:2, 9:3  
**318-8668870**

Docente  
Jhon Fernelly Bautista  
10:1, 10:2 y 10:3  
**316-7464205**