



**INSTITUTO TÉCNICO DE SABANA DE TORRES I.T.E.S.**  
**RES. APROBACIÓN No. 017251 de Octubre 24 de 2011**  
*Celular: 3186992098 Provincia - Sabana de Torres*

“Tu talento determina lo que puedes hacer, pero tu actitud que tan bien lo haces” Anónimo

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 Chía	<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) Hasta el día 12 de marzo Segunda entrega (actividad 4, 5 y 6) Hasta el día 26 febrero	<b>Guía N:</b> 2 -Marzo

2. PRÓPOSITO
<b>Objetivo:</b> Realiza actividades físicas, artísticas y socioemocionales, por medio de una serie de actividades mensuales, con el fin de propiciar espacios de ocio, esparcimiento y encuentros familiares, los cuales permitan fortalecer los vínculos y dinámicas familiares en tiempo de aislamiento.
<b>Desempeños:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demuestra sensibilidad e imaginación en su relación espontánea y cotidiana con los demás, con la naturaleza y con su entorno.</li> <li>✓ Aprovecha el tiempo libre mediante actividades lúdicas que le permiten desarrollar habilidades y destrezas</li> </ul>

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, en donde 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.

4. ACTIVIDADES A REALIZAR
<b>SEMANA DEL 1 DE MARZO AL 12 DE MARZO</b>
<b>Actividad # 1 – Componente Físico – Saltos de Tijera Frontal</b>
<b>Materiales:</b> Hoja, lápiz, uniforme de educación física, disposición y buena actitud
<b>Instrucciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Párese derecho con los pies juntos y las manos a los lados.</li> <li>• Salte y abra los pies</li> <li>• En cada salto, levanta los brazos hacia arriba, ábrelos hacia los lados y luego estíralos adelante del pecho</li> </ul>



- Salta como formando una T

Como evidencia realiza un video de **1 minuto** realizando la actividad con la mayor cantidad de repeticiones posibles, si no es posible, toma una fotografía o si no tienes las herramientas tecnológicas diligencia el siguiente registro:

INTENTO	# Tijeras
Primer Intento	
Segundo Intento	
Tercer Intento	
Cuarto Intento	

Debes realizar las actividades con uniforme de educación física, tenis apropiado para la realización de las actividades físicas. Recuerda enviar la evidencia al docente de educación física.

También puedes revisar este enlace: <https://youtu.be/BypOV-iwoGU>

### **Actividad # 2 – Componente Artístico – Organizo mis útiles**

Para este reto queremos que te animes a tener un espacio de estudio más organizado.

**Materiales:** tubos papel higiénico, pegante, colores, o cualquier material decorativo que tengas en casa.

**Instrucciones:**

- Vas a poner los rollos sobre un pedazo de cartón que será la base para que tus tubos se sostengan
- Únelos entre ellos con más pegamento
- Una vez secos será el momento de decorar a tu gusto.



### **Actividad # 3 -Componente Socioemocional – Soy Agradecido/Agradecida**

Durante estas dos primeras semanas, vamos a practicar el agradecimiento. El agradecimiento consiste en demostrar respeto y valorar lo que los demás hacen por nosotros independientemente de cual sea su motivación para hacerlo. Desde Jugarte, consideramos que debemos el mayor de los agradecimientos al personal de salud que ha batallado diariamente e incansablemente contra el Coronavirus.

**Materiales:**

- Papel u octavo de cartulina, lápiz, colores, lapicero.

**Instrucciones:**

- Escoge un entre el 2 y 12 de marzo y después de culminar tus actividades escolares, toma un tiempo para pensar y reflexionar sobre el personal de la salud (médicos, enfermeras, auxiliares entre otros), y en todo el trabajo y sacrificios que han realizado por cuidarnos y salvar vidas.
- Realiza un mini-cartel en donde expreses tu agradecimiento por el personal de la salud, ya sean unas palabras de fácil lectura o un dibujo.
- Escribe tu nombre y grado y tomate una foto con el mini-cartel.

Es importante que en la foto se pueda evidenciar las palabras de agradecimiento.

Comparte tu evidencia si es posible, de lo contrario puedes realizar la actividad en el cuaderno de ética.

Estos mini carteles o dibujos serán compartidos con los profesionales de la salud del Hospital Universitario de Santander.

Recuerda realizar una actividad que se puede leer y comprender.





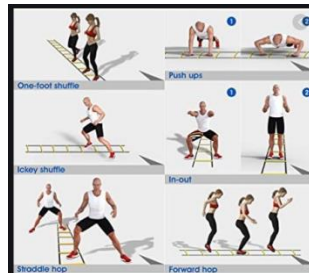
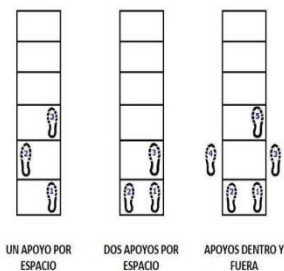
### SEMANA DEL 15 DE MARZO AL 26 DE MARZO

#### Actividad # 4 – Componente Físico - Escalera Agilidad Y Coordinación

**Materiales:** Material reciclable o cinta de demarcar una escalera

**Instrucciones:**

- Demarque una escalera en el piso
- Debes realizar una secuencia de ejercicios de coordinación y agilidad tratando de avanzar dentro de la escalera lo más rápido posible y de forma ágil y coordinada.



Realiza la actividad con uniforme de educación física, tenis apropiado. Recuerda enviar la evidencia al docente de educación física.

#### Actividad # 5 – Componente Artístico

Esta es una nueva oportunidad para divertirte y compartir en familia. Cada miembro de la familia debe realizar el juego, y el que arme el rostro feliz en el menor tiempo, será el ganador.

**Materiales:**

1 Trozo de cartón grande para la base, papel, colores, tijeras, cinta pegante

**Instrucciones:**

- Dibuja en el papel una boca, dos ojos y una nariz.
- Colorea y recorta la boca, ojos y nariz
- En el trozo de cartón dibuja un círculo grande
- Realiza en la parte inferior del cartón, dos huecos en donde puedas introducir tus manos
- Pega un pedazo de cinta a la boca, ojos y nariz
- Ahora, introduce tus manos e intenta armar la cara sin ver como se muestra en la imagen.



También puedes revisar el siguiente video: <https://pin.it/24FsQQh>

#### Actividad # 6 -Componente Socioemocional - Yo soy

Una de las características del ser humano es su capacidad de ser resiliente, y ¿Qué es la resiliencia? La resiliencia es *“la inefable capacidad que le permite a ciertas personas anteponerse a las distintas adversidades que se les presentan en la vida diaria. Permite desarrollar conductas positivas ante el estrés, las amenazas o algún conflicto”*.( Referencia: [www.unidos.com.mx](http://www.unidos.com.mx))

Uno de los objetivos de JUGARTE, es apoyar el desarrollo de habilidades, destrezas, características en nuestros niños, niñas y adolescentes, por lo que desde el mes de marzo, estaremos descubriendo las fuentes de la resiliencia en nuestros estudiantes.



**Materiales:**

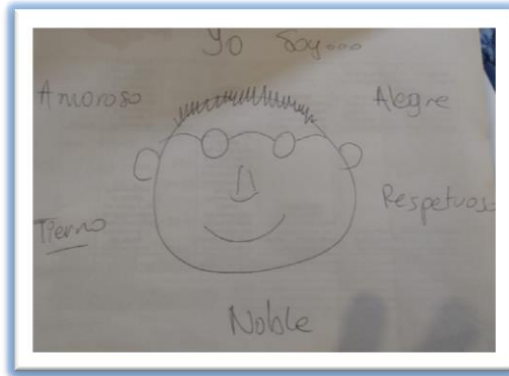
- Papel, lápiz, colores, lapicero

**Instrucciones:**

Todos tenemos características personales que nos hacen únicos y que nuestra familia y amigos pueden recordar.

- Pinta un una hoja tu auto-retrato (solo el rostro), que sea un dibujo divertido, creativo y si pueden a modo de caricatura.
- Luego, pregúntale a 5 personas de tu familia y/o amigos, que describan en una palabra la característica (actitudes, valores, emocionales) más sobresaliente en ti. (**NO CARACTERÍSTIAS FÍSICAS**).
- Finalmente, escríbelas alrededor del auto-retrato y comparte tu evidencia.

**Ejemplo:**



**5. 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. Si esto no es posible, desarrolla la guía en el cuaderno de ética.

**Recuerda:**

<b>Componente Socioemocional</b> 6- 11	Docente Orientadora Isabel Cristina Gómez Monsalve	30238905551
<b>Componente Artístico</b> 6-1 y 6-2	Ginna Paola Márquez Villamil	3144541760
<b>Componente Artístico</b> 6-3	Héctor Edgar Gutiérrez López	304-2272634
<b>Componente Artístico</b> 7-1 , 7-2 , Octavos y Novenos	Nathalia Carvajal Bautista	3188448512.
<b>Componente Artístico</b> 7-3	Yolanda Isabel Pérez Chía	3164354803
<b>Componente Físico</b> Sextos y Undécimos	Ginna Paola Márquez Villamil	3144541760
<b>Componente Físico</b> Séptimos, Octavos y Novenos	Carlos Andrés Rodríguez	3188668870
<b>Componente Físico</b> Décimos	Jhon Fernelly Bautista	3167464205.