



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO**  
**GUÍA DE APRENDIZAJES NO PRESENCIALES**

**"Educando en la responsabilidad, educamos para la libertad"**

Guía 2	Capacidades físicas (creatividad y postura corporal)	4
Fecha	Proyecto/Tema	Grado
Ángela Sánchez (4-1) Edith Arias (4-2)		
Docentes		Estudiante

**INDICADOR DE DESEMPEÑO:**

**EDUCACION FISICA:**

**Saber conocer:** Identificación de pruebas que indiquen el estado de las capacidades físicas individuales. (posturas)

**Saber hacer:** Realización de secuencias gimnásticas aplicando postura corporal y movimientos básicos.

**Saber ser:** Valoración de la importancia de la actividad física para la salud.

**ARTISTICA:**

**Saber conocer:** Valoración de la creatividad para la transformación de los elementos y materiales cotidianos.

**Saber hacer:** Utilización de la creatividad para transformar los elementos y materiales cotidianos.

**Saber ser:** Utilización de la creatividad para transformar y recrear situaciones y problemas de la vida cotidiana

**PROPOSITO U OBJETIVO DE LA CLASE:**

**Educacion fisica:** Identificar las pruebas que indiquen las capacidades fisicas mediante diferentes posturas corporales.

**Artistica:** Utilizacion de la creatividad en la transformacion de elementos

**ÁREAS DE INTEGRACIÓN:**

Educación Física y Artística

**DURACIÓN:** 8 horas (4 horas por semana)

**ENTREGA:**

**DATOS DE CONTACTO:** Tenga en cuenta enviarlo al correo institucional de cada tutor



**MOMENTO DE CONCEPTUALIZACIÓN**

**Antes de iniciar con el tema a estudiar, podrias responde las siguientes preguntas?**

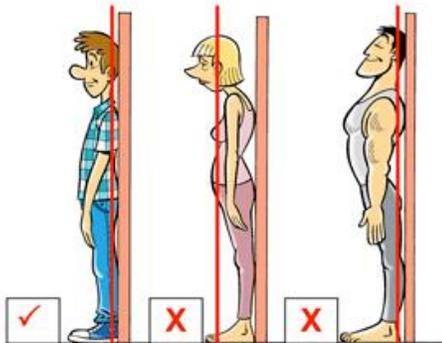
¿Que es creatividad?

¿Qué es una postura corporal ?

**LAS POSTURAS CORPORALES:** es la posición que adopta cada individuo. Está relacionada con el estado del sistema músculo esquelético, el estilo de vida, los hábitos diarios que adquiere la persona y la actitud emocional.

Hay actitudes como la alegría, la seguridad, o la autoestima que reflejan una buena mecanica corporal y otras como la tristeza, la inseguridad, la poca autoestima que se truden en una mala mecanica corporal

Una buena postura es cuando existe un buen equilibrio de las curvas de la espalda y una alineación simétrica en relación con el eje de la gravedad.



En esta figura, vemos la postura correcta a la izquierda, la distancia de las curvas a la pared es similar y el cuerpo está equilibrado respecto a la plomada. Las otras 2 figuras tienen posturas incorrectas, una corresponde a la postura pobre, la cabeza y la barriga se desplazan hacia adelante respecto al resto del cuerpo, y la otra, la postura militar, es el pecho que se desplaza hacia adelante aumentando de forma considerable la curva lumbar.

**LA CREATIVIDAD:** es la habilidad de tomar objetos existentes y combinarlos de formas distintas con nuevos propositos, tambien es generar nuevas ideas y soluciones utiles en los problemas y retos cotidianos. La creatividad se manifiesta de formas diferentes según el

nivel en el que se desarrolle:

- NIVEL EXPRESIVO: Se refiere a nuevas formas de expresar sentimientos.
- NIVEL PRODUCTIVO: Aumenta la técnica de ejecución. La preocupación es más por el número que por el contenido.
- NIVEL INVENTIVO: Aparece la capacidad de descubrir nuevas realidades. Implica una flexibilidad perceptiva que permite detectar nuevas relaciones. (ciencia – arte).
- NIVEL INNOVADOR: Se refiere a la originalidad.
- NIVEL EMERGENTE: Se crean nuevos principios en el área de desempeño. Se asocia al talento y al genio.

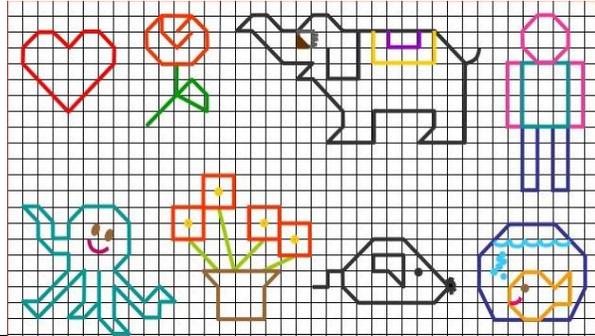


### MOMENTO DE EJEMPLIFICACIÓN

#### Ejemplos de posturas



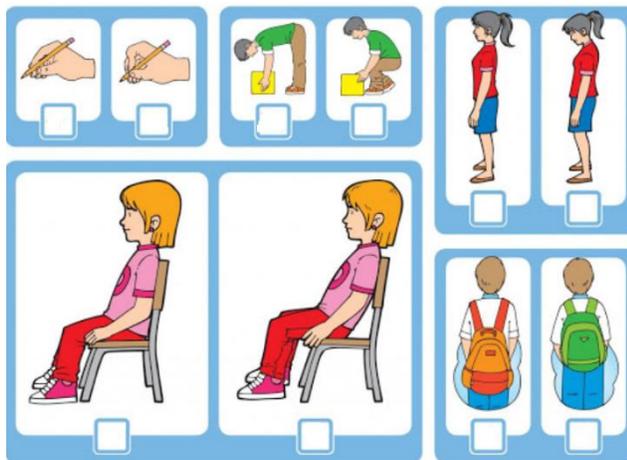
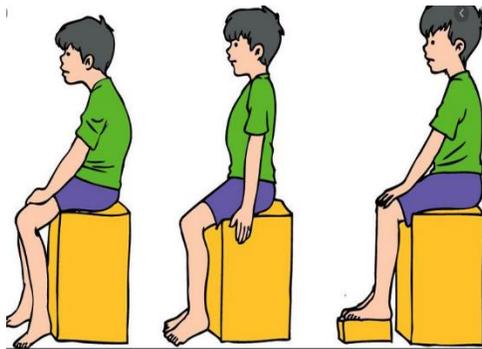
#### Ejemplos de creatividad (uso de la cuadrícula para dibujar fácilmente)



### MOMENTO DE PRÁCTICA

#### EDUCACIÓN FÍSICA

**Actividad 1** Cuales son las posturas correctas, marcalas con una 😊



**ACTIVIDAD 2:** Dibuja 3 posturas correctas y 3 posturas incorrectas que haces frecuentemente

POSTURAS CORRECTAS	POSTURAS INCORRECTAS

**ACTIVIDAD DE ARTISTICA:**

**ACTIVIDAD 1:** Realiza un dibujo usando la cuadrícula como medio creativo. Puedes observar los ejemplos dados en “momento de ejemplificación”. Recuerda, solo es un dibujo.

**ACTIVIDAD 2:** Observa cualquier objeto que tengas en tu casa, ¿cómo lo transformarías de manera creativa y qué uso le darías?



**MOMENTO DE ORIENTACIONES NE**

Apreciado estudiante y familia, leyendo bien las instrucciones y las explicaciones podras comprender cada una de las actividades, ya que estan diseñadas para cada una de las habilidades de nuestros niños y niñas del grado 5°. Si continuas con alguna duda puedes contactarte con tu profesor o profesora quien te dara una instrucción mas personalizada frente a la dudad que te pueda surgir.



**MOMENTO DE RETROALIMENTACIÓN**

Recuerda la importancia de manetener siempre una postura correcta, esto te permitira mantener un buen acondicionamiento de tu cuerpo, ademas evitaras lesiones que mas adelante te podran llevar donde el medico.



Colorea la imagen



**Creatividad**  
es hacer que las cosas  
sean diferentes.



**MOMENTO DE CUIDADO**



**BIBLIOGRAFÍA- CIBERGRAFÍA**

<https://www.activasalut.com/postura-corporal/>

<https://www.slideshare.net/walterclavijocontrer/tipos-de-creatividad-102545652>

<http://happy-art.academy/descarga-gratis-cuaderno-actividades-vacaciones-verano-ninos-adultos/>