



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO
GUÍA N°3 DE APRENDIZAJES NO PRESENCIALES

"Educando en la responsabilidad, educamos para la libertad"

9 de abril Fecha	Hábitos saludables de alimentación. Vive tus espacios: Los sonidos y el espacio. Proyecto/Tema	5° Grado
Sandra Patricia Nieves Ramírez Angela María Medina Acevedo Docentes		Estudiante

Competencias:

- Desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física, lúdica motriz, expresiva corporal y axiológica.
- Sensibilidad, apreciación estética, comunicación.

INDICADOR DE DESEMPEÑO:

Saber conocer

- Conocimiento sobre los principios básicos nutritivos de una alimentación equilibrada y de la higiene personal.
- Identificación de los elementos fundamentales del espacio en las diferentes expresiones artísticas.

Saber hacer

- Expresa la importancia de mantener hábitos saludables de alimentación.
- Aplicación de los elementos fundamentales del espacio para realizar propuestas desde las diferentes expresiones artísticas.

Saber ser

- Practica hábitos saludables de alimentación en el hogar y el colegio.
- Valoración de los elementos fundamentales desde el espacio las diferentes expresiones artísticas y los aplica a su vida cotidiana.

PROPOSITO U OBJETIVO DE LA CLASE:

- Practicar hábitos de cuidado personal y de su entorno.
- Reconocer la relación del concepto de sonido y espacio en las diferentes expresiones artísticas.

ÁREAS DE INTEGRACIÓN:

Edu. Física – Edu. Artística

DURACIÓN: 3 horas

ENTREGA: correo institucional

Grupo 5°1: angelamedina@iejorgerobledo.edu.co

Grupo 5°2: sandranieves@iejorgerobledo.edu.co

DATOS DE CONTACTO: grupo de WhatsApp y correo institucional.

PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS:

- ¿Cuál es la importancia de practicar hábitos saludables de alimentación?
- ¿Qué relación podemos establecer entre el tiempo y el espacio?



MOMENTO DE CONCEPTUALIZACIÓN

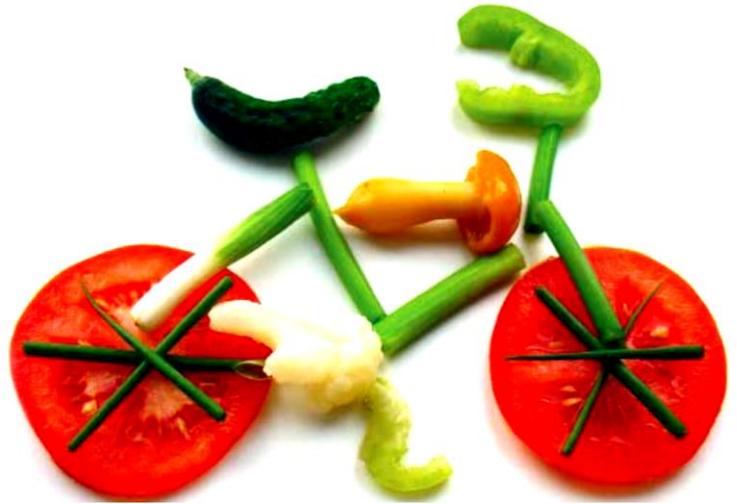
Hábitos saludables de alimentación.

¿Qué son los hábitos alimentarios? Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la

práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

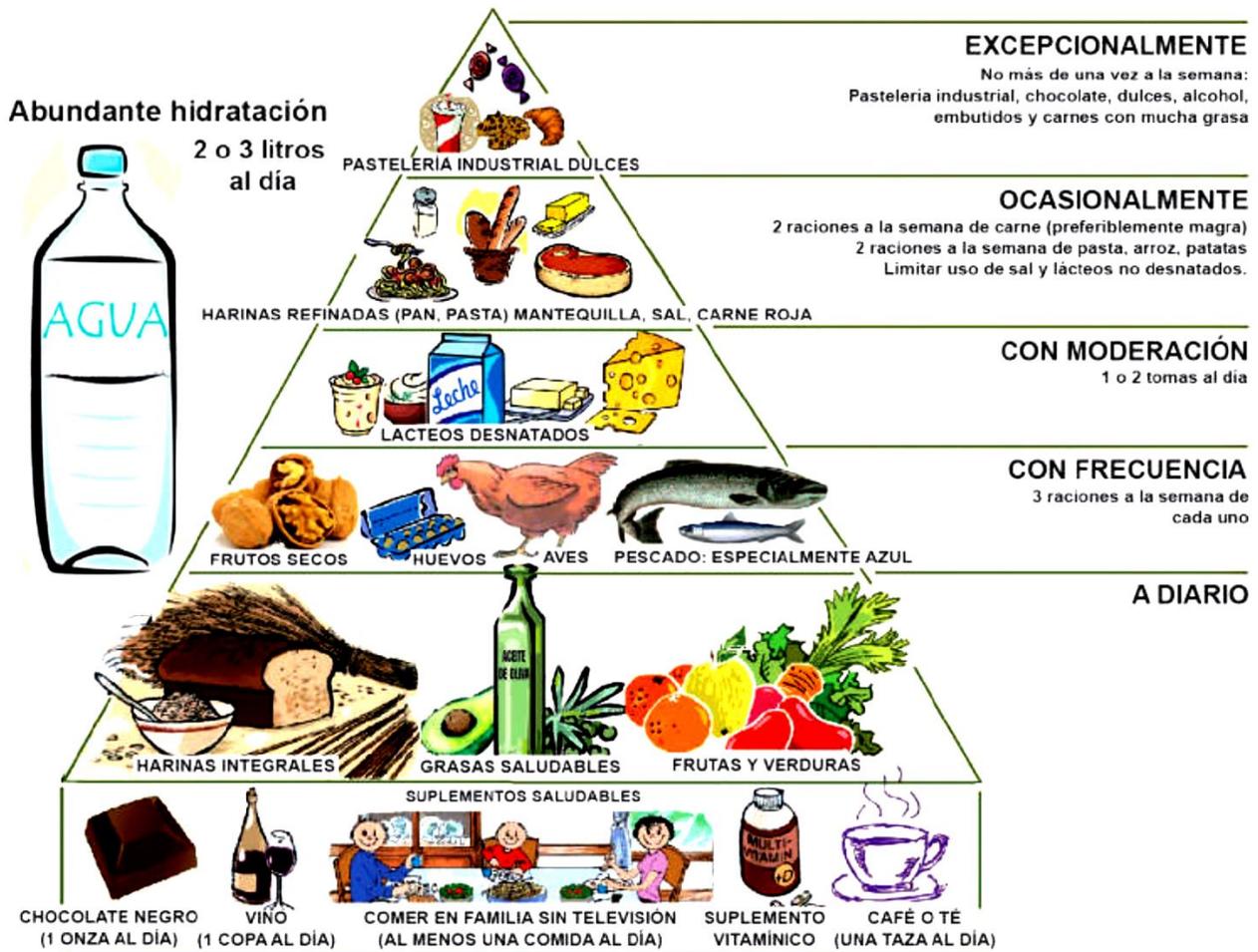
Importancia de los hábitos alimentarios saludables

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.



Pirámide de los alimentos

La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.



Decálogo saludable



1. **Elige una alimentación variada**, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
2. **Come todos los días alimentos de todos los grupos**, para asegurar una dieta variada y sana.
3. Incluye en tu alimentación **5 raciones de frutas y verduras** para garantizar una buena salud.
4. **Respetar tus horas de comida**; recuerda que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.
5. **Modera el consumo de comidas rápidas** como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.
6. **¡¡¡Disfruta de la comida!!!**, comparte los tiempos de comida con tu

familia y/o amigos.

7. **No existen alimentos buenos, ni malos...** lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos.
8. **Evita el picoteo entre comidas.** El picoteo no es saludable, pero si no puedes evitarlo, escoge alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.
9. **Toma suficiente agua a lo largo del día**, especialmente antes de practicar algún deporte.
10. **Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.** No es necesario que te apuntes a un gimnasio o que formes parte de un club deportivo... basta con aumentar actividades como caminar, colaborar con las tareas domésticas, salir a bailar, dar un paseo con tus amigos o si tienes perro, salir a caminar con él.

Vive tus espacios: Los sonidos y el espacio.

Existen **diversos elementos que componen el Arte**, como sabemos, el Arte está dividido en diferentes expresiones que son: Música, Pintura, Danza, Artes Plásticas, Fotografía, Multimedia, Instalaciones y Teatro entre otras, dentro de cada expresión existen diversos géneros, como se ve es muy amplio el Arte, pero está construido con los mismos elementos, los cuales varían de significado y aplicación dependiendo de las expresiones artísticas.

Los elementos principalmente son: Espacio, Forma, Color, Sonido, Armonía, Ritmo y Movimiento; dentro del Arte cada uno de estos elementos tienen cualidades que distinguen una expresión artística de otra.

Espacio

Es uno de los conceptos difíciles de explicar porque no solo se refiere a lo que está fuera de un cuerpo u objeto (el aire, la distancia que hay entre dos personas, el lugar en donde se coloca un cuadro, el alrededor), sino también a lo que el cuerpo u objeto mismo ocupa; también es un medio físico en donde el tiempo transcurre (nuestro planeta); es un elemento físico afectivo, simbólico, sensible, expresivo, en donde el artista puede expresarse por medio de su obra con los demás a través de sus sentidos, por ejemplo: en el teatro, en un escenario, por medio del cine.

Para entenderlo mejor, nos enfocamos a la disciplina artística: Danza; es una de las que más trabaja el Espacio, ya que ocupa ciertos lugares como el escenario para manifestarse y tener un contacto directo con el público, además de que se comunica de manera simbólica por medio de sus movimientos corporales, con

los gestos, con la mirada, con la vestimenta, con los desplazamientos que realiza en el escenario manteniendo la atención del público que se encuentra a una cierta distancia; la danza organiza el espacio en diferentes maneras, de tal forma que podemos dividir el concepto en:

Procesos sensoriales

- **Percepción:** Es el proceso constructivo donde la persona organiza e interpreta datos sensoriales (de los sentidos) en relación a su experiencia. Es decir, cuando el bailarín realiza su actividad, va organizando cada uno de los movimientos y gestos de acuerdo a experiencias propias, para comunicar sensaciones artísticas.
- **El espacio:** Es el marco de referencia, o mejor dicho el lugar en donde percibimos los objetos: un teatro, una sala de concierto, una galería de arte, entre otros.
- **La percepción espacio:** Es la relación entre los objetos y la información que llega al individuo a través de los siguientes procesos sensoriales:
 - **Cenestésica:** sensación producida por el movimiento.
 - **Háptica:** en relación al tacto
 - **Auditivo:** localización espacial del sonido.
 - **Visual:** Orientación, localización y cambios de posición del objeto.



Por medio de estos procesos sensoriales podemos ser capaces de localizar en el espacio nuestro propio cuerpo, en relación a la posición de otros objetos.

En la danza, se relacionan algunos desplazamientos y trayectorias en el espacio con valores expresivos intrínsecos: **círculo, trayectoria perpendicular, trayectoria paralela, zigzags, espiral:** Con el éxtasis.

Sonido

La Música es el Arte del Sonido, lo organiza, lo combina y lo mezcla con su opuesto que es el silencio; al combinarse sonido y silencio se crea ritmo, (el cual es otro de los elementos del arte), melodías y armonías.

El Sonido en términos de física es la vibración de un cuerpo que es percibida por el oído al viajar por un medio elástico que puede ser el aire. Para que exista, debe de haber tres elementos:

- Emisor o cuerpo vibrante, por ejemplo: la guitarra.
- Un medio elástico transmisor de las vibraciones, por ejemplo: el aire.
- Un receptor que capte las vibraciones que produce el cuerpo: nuestro oído.

Cuando escuchamos sonidos siempre son diferentes, algunos muy chillones otros demasiado pesados que parece que están gordos y si están a un volumen alto llegan a sentirse las ondas cuando chocan en nuestro cuerpo; recordemos esos automóviles con el sonido a un volumen alto y con un subwoofer potente.

El sonido tiene una gran gama de tonalidades, ahí surge nuestra pregunta ¿Cómo se genera la altura o tono del Sonido?

El Arte organiza estos elementos que nos provee la naturaleza: color y sonido; y las disciplinas artísticas se especializan en cada elemento. Las Artes Plásticas trabajan el color y la Música el sonido; ambas disciplinas han creado reglas para el manejo de estos elementos en la elaboración artística, éste conjunto de reglas se le llama Armonía.

La Armonía nos crea sensaciones psicológicas como son, alegría, tristeza, nostalgia, remembranza, imágenes mentales, recuerdos, entre otras. Nuestros gustos por la música y colores, están determinados por nuestro gusto armónico de estos elementos.

MOMENTO DE EJEMPLIFICACIÓN

8 PASOS PARA PROMOVER EN FAMILIA BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN



8 **Respetar tu cuerpo**
come sólo lo necesario y mastica bien los alimentos

7 Busca que las comidas sean en un **ambiente familiar agradable**, evita discusiones y distracciones

6 Lleva un estilo de **vida saludable** ya que **los niños aprenden con la imitación**. Demuestra con el ejemplo para que puedan seguirte



INS
Instituto de Nutrición y Salud
Kellogg's

1 **Desayuna** todos los días y fomenta que sea **en familia**

2 Incluye **frutas y verduras** de forma variada en cada comida

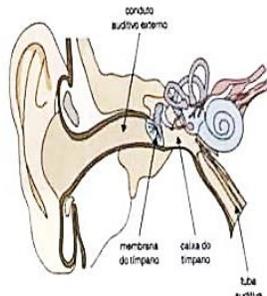
3 Considera el **tamaño de las porciones**

4 Toma por lo menos **2 litros de agua al día**

5 Mantén al alcance de **toda la familia refrigerios saludables**

¿Qué es el sonido?

El sonido es un fenómeno físico que consiste en una onda vibratoria que se transmite a través de un medio. Nuestro oído recoge la onda y la transforma en impulsos nerviosos que el cerebro reconoce como sonido.



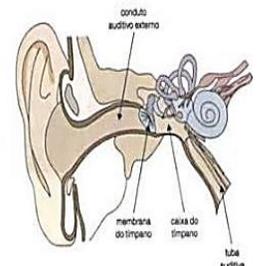
¿Cómo se produce el sonido?



1º PRODUCCIÓN
El objeto vibra



2º TRANSMISIÓN
La vibración se transmite en forma de ondas



3º RECEPCIÓN
Las ondas llegan al oído

Las cualidades del sonido

Son las características de un sonido que lo hacen diferente a otros sonidos. Son las siguientes:

- **LA DURACIÓN:** diferencia los sonidos LARGOS Y CORTOS.
- **LA INTENSIDAD:** diferencia los SONIDOS FUERTES Y SUAVES.
- **LA ALTURA:** diferencia los sonidos GRAVES Y AGUDOS.
- **EL TIMBRE:** diferencia la PROCEDENCIA DEL SONIDO, es decir, qué instrumento, objeto o voz realiza el sonido.

Espacio

- Espacio se refiere al área alrededor, o dentro de los componentes de una pieza. Este puede ser positivo o negativo, cerrado o abierto, etc.



Foto de una banqueta



Foto de una banqueta con el espacio positivo pintado de negro.



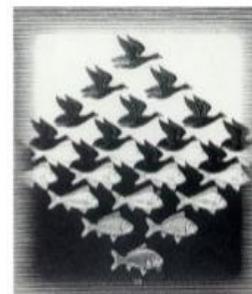
Foto de una banqueta con el espacio negativo pintado de negro.

Uso del espacio...

- Tanto el espacio positivo, como el negativo, ayuda a los artistas a organizar sus piezas. De esa manera podemos simplificar un poco la obra en que se trabaja y el artista se puede hacer preguntas como: ¿Tengo suficiente espacio negativo?



Aquí el espacio negativo fue pintado de negro, el espacio positivo (las sillas), no se coloreó, simplemente se ha dejado en blanco.

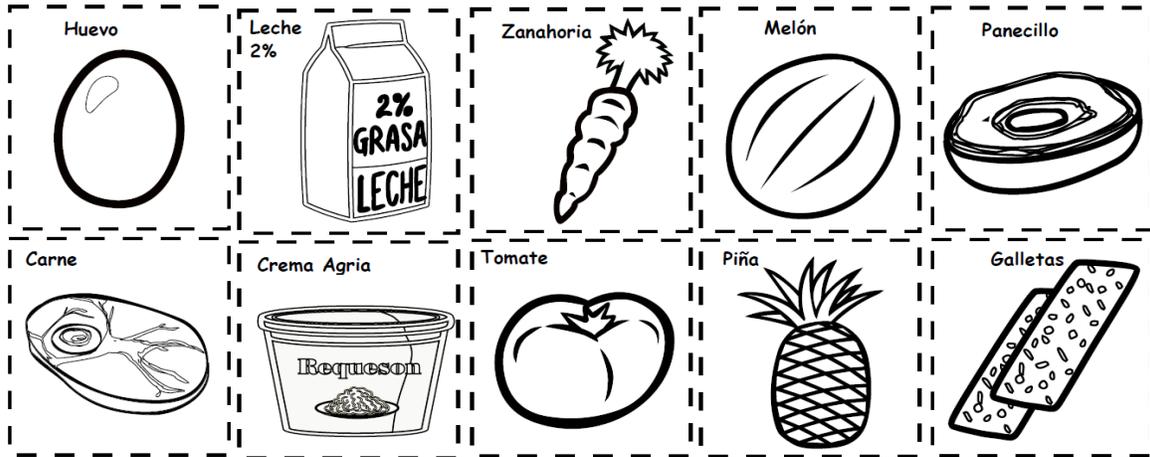




JUEGO: CONCENTRESE NUTRITIVO

1. Con ayuda de tu familia realiza lo siguiente:

- ✓ Recorta 20 tarjetas de 8cm x 8 cm. Puedes utilizar cartón, cartulina u otro material resistente.
- ✓ Toma 10 tarjetas y dibuja en cada una de ellas cada uno de los siguientes alimentos. Luego, toma las otras 10 y repite el proceso. Es decir, de cada alimento tendrás dos tarjetas iguales o pares.



- ✓ Colorea cada pareja de alimentos de manera idéntica.
- ✓ Cuando ya tengas tus alimentos coloreados, enumera las tarjetas del 1 al 20 por el respaldo de cada una.
- ✓ Pon las tarjetas en una superficie plana, visibles por el respaldo de los números.
- ✓ Invita a dos personas de tu familia a jugar contigo.
- ✓ Pídele a uno de ellos/as que elija 2 tarjetas y las voltee, por el lado donde este el dibujo del alimento, observa si obtuvo una pareja de alimentos, si es así se hace merecedor de un punto de lo contrario no obtendrá nada.

La idea es formar parejas de alimentos, el que más parejas forme será el ganador.

Es importante que a medida que se forman las parejas de alimentos, se destaque el grupo al cual pertenece, la frecuencia de su consumo y el beneficio que obtiene de él, nuestro organismo.

2. Escribe en tu cuaderno de educación física- educación artística las siguientes adivinanzas y dibuja las respuestas. Recuerda colorear.

Si la dejamos se pasa; si la vendemos se pesa;
si se hace vino se pisa; si la dejamos se posa.

Una señora muy enseñoreada, con el sombrero verde y la falda morada.

Si la dejamos se pasa; si la vendemos se pesa;
si se hace vino se pisa; si la dejamos se posa.

Me abrigo con paños blancos; luzco blanca cabellera
y por causa mía llora, hasta la misma cocinera.

Soy una loca amarrada que solo sirvo para la ensalada

3. Observa el video que aparece en el siguiente link We will rock you (Dance Version for Basic Practice)

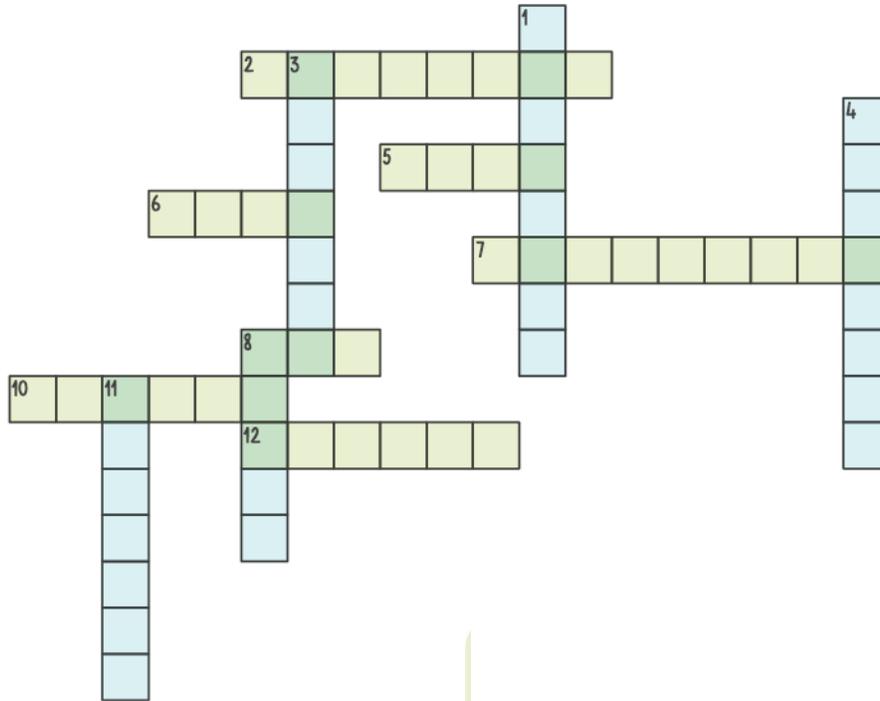
<https://youtu.be/9HtRyc3ixrc>

- ✓ Luego de ver el video, practica y aprende la coreografía con tu familia.
- ✓ Una vez aprendida la coreografía, pide a un integrante de tu familia que grave un video donde aparezcas tú y algunos integrantes de tu familia realizando la coreografía.
- ✓ Cuando tengas tu video, envíalo al correo institucional de tu tutora de vida.



MOMENTO DE RETROALIMENTACIÓN

1. Realiza el siguiente crucigrama.



VERTICAL

- 1 Si juntamos lechuga, tomate y aceitunas, tenemos una...
- 3 Fruta que tiene el mismo nombre que un color.
- 4 Primera comida del día.
- 8 Las uvas secas se llaman...
- 11 Actividad en la que se preparan y se cuecen los alimentos.

HORIZONTAL

- 2 Estación en la que hace frío y se comen coles, sopa...
- 5 Cuando tenemos mucha sed, bebemos...
- 6 Animal del que se obtiene la leche.
- 7 Verdura de color naranja que crece bajo tierra.
- 8 Alimento hecho de harina con el que se preparan bocadillos.
- 10 Lugar de la casa en el que se preparan los alimentos.
- 12 Pescado de color naranja-rosado.

2. Aprende la siguiente poesía. Graba un video declamando la poesía con correcta entonación y envíalo al correo electrónico de tu tutora de vida.

SE MATÓ UN TOMATE

¡Ay! ¡Qué disparate!
 ¡Se mató un tomate!
 ¿Quiéren que les cuente?
 Se arrojó de la fuente
 sobre la ensalada
 recién preparada.
 Su rojo vestido
 todo descosido,
 cayó haciendo arrugas
 al mar de lechugas.
 Su amigo Zapallo
 corrió como un rayo
 pidiendo de urgencia
 por una asistencia.
 Vino el doctor Ajo
 y remedios trajo.
 Llamó a la carrera
 a Sal, la enfermera.
 Después de sacarlo
 quisieron salvarlo
 pero no hubo caso:
 ¡Estaba en pedazos!
 Preparó el entierro
 la agencia “Los Puerros”.

Y fue mucha gente...
 ¿Quiéren que les cuente?
 Llegó muy doliente
 Papa, el presidente
 del Club de Verduras,
 para dar lectura
 de un “Verso al tomate”
 (otro disparate)
 mientras, de perfil,
 el gran Perejil
 hablaba bajito
 con un rabanito.
 También el Laurel
 (de luna de miel
 con Doña Nabiza)
 regresó de prisa
 en su nuevo yate
 por ver al tomate.
 Acaba la historia:
 Ocho zanahorias
 y un alcaucil viejo
 formaron cortejo
 con diez berenjenas
 de verdes melenas,

sobre una carroza
 bordada con rosas.
 Choclos musiqueros
 con negros sombreros
 tocaron violines
 quenás y flautines,
 y dos ajíes sordos
 y espárragos gordos
 con negras camisas,
 cantaron la misa.
 El diario espinaca
 la noticia saca:
 -Hoy, ¡qué disparate!
 ¡se mató un tomate! -
 Al leer, la cebolla
 lloraba en su olla.
 Una remolacha
 se puso borracha.
 -¡Me importa un comino!
 dijo Don Pepino...
 y no habló la acelga
 (estaba de huelga)

(Elsa Isabel Bornemann)

4. Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:
- ¿Cuáles son las principales expresiones del arte?
 - ¿Cuáles son los elementos principales del arte?
 - ¿Qué es el espacio?
 - ¿Qué es el sonido?
 - ¿Cuáles son las cualidades del sonido?



MOMENTO DE CAPACIDADES DIVERSAS

1. Realiza la siguiente sopa de letras.



Y U I S O P A S D G F G H J K L
M Ñ Z A L I M E N T A C I O N Y U
N I O U P A S D F S G P H U J C
E K L D Ñ Z X C V A B I N T M A
R Q W E R T Y U I S O D P R A R B
A S D F G H J K L Ñ Z O X I C B
L V V B N N M Q W E R S T C Y O
E U I I O U P A E N E R G I A H
S S T D F T G C H J K L Ñ O Z I
X C A V B R N U M Q W E R N T D
Y U M I O I P L A S D F G H J R
K L I Ñ Z M X T C V B B N M Q A
W E N R T E Y U U I O E P A D T
S D A F G N H R J K L B Ñ Z I O S
X C S V B T R A D I C I O N E S A
N M Q W E O R T Y U I D O P T A V
S D F G H S J K L Ñ Z A X C A V
B N M P R O T E I N A S Q W E R
T Y U I O P A S D F G H J K L Ñ

2. Observa el video que aparece en el siguiente link #Percusión corporal #MUSICOGRAMA We will rock you https://youtu.be/APe_3eQkbqQ
- ✓ Luego de ver el video, practica y aprende los movimientos y sonidos con tu familia.
 - ✓ Una vez aprendidos, pide a un integrante de tu familia que grave un video donde aparezcas tú y algunos integrantes de tu familia realizando el ejercicio.
 - ✓ Cuando tengas tu video, envíalo al correo institucional de tu tutora de vida.



MOMENTO DE CUIDADO

pequeños cambios
PARA COMER MEJ

más cambiar a *menos*

FRUTAS
Y HORTALIZAS
LEGUMBRES
FRUTOS SECOS
VIDA ACTIVA
Y SOCIAL

AGUA
ALIMENTOS
INTEGRALES
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN
ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD

SAL
AZÚCARES
CARNE ROJA
Y PROCESADA
ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS





BIBLIOGRAFÍA- CIBERGRAFÍA

http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf

<https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2016/03/alimentacion-saludable-material.pdf>

https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2015/05/alimentacion_nutricion_saludable_aula.pdf

<http://petionartistica.blogspot.com/2014/06/el-espacio-el-sonido-el-ritmo-y-el.html>

<https://es.slideshare.net/gladystrelementos-del-arte-visual>