



Momento de Retroalimentación: En este momento podrás realizar una reflexión de lo aprendido, fortalecer hábitos y rutinas para superar dificultades, tener espacios para la autoevaluación y valorar mis habilidades.



Momento de Evaluación Familiar: En este momento tú y tu familia podrás evaluar el desempeño actitudinal en el desarrollo de las guías.



Momento de cuidado: En este momento podrás reconocer algunas recomendaciones puntuales y actualizadas acerca de cómo asumir de forma resiliente este tiempo de confinamiento por la contingencia.

DURACIÓN: 6 HORAS

ENTREGA: Viernes 30 de Abril del 2021

DATOS DE CONTACTO: Pablo César López Mendoza pablolopez@iejorgerobledo.edu.co Carmen Lucia Barrientos carmenbarrientos@iejorgerobledo.edu.co / iejr.tercero.dos@gmail.com

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cómo crear desarrollar fuerza y velocidad de acuerdo a la edad y posibilidades de movimiento a través de ejercicios coordinados?



MOMENTO DE RETROALIMENTACIÓN

ACTIVIDAD #1 (Artística):

- Luego de haber realizado la anterior guía responde:
 - ❖ ¿Qué es una composición artística?
 - ❖ Menciona algunos ejemplos de composiciones artísticas.
 - ❖ Realiza en tu cuaderno un dibujo libre artístico en donde apliques lo aprendido

ACTIVIDAD #2 (Educación Física):

- Luego de haber realizado la anterior guía responde:
 - ❖ ¿Qué es una coreografía?
 - ❖ Realiza el siguiente baile, envía evidencia del baile realizado ya sea en fotos o vídeo.



<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

[Vídeo de ZUMBA KIDS - Electronic Song - Minions](https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w)



MOMENTO DE CONCEPTUALIZACIÓN

ARTÍSTICA

Observa los siguientes vídeos para tener mayor claridad sobre el tema:

<https://www.youtube.com/watch?v=hM6DYAf6kI0>

Si no puedes ver el video te sugiero que leas la información que en él se indica en el **ANEXO 1**

<https://www.youtube.com/watch?v=5o4M9AYilvs>

Si no puedes ver el video te sugiero que leas la información que en él se indica en el **ANEXO 2**

¡El arte musical!

El arte musical es el arte de organizar sensible y lógicamente una combinación coherente de sonidos y silencios utilizando los principios fundamentales de la melodía, la armonía y el ritmo,

mediante la intervención de complejos procesos psico-anímicos.

El concepto de música ha ido evolucionando desde su origen en la antigua Grecia,

en que se reunía sin distinción a la poesía, la música y la danza como arte unitario.

Desde hace varias décadas se ha vuelto más compleja la definición de qué es

y qué no es la música, ya que destacados compositores, en el marco de diversas experiencias artísticas fronterizas, han realizado obras que, si bien podrían considerarse musicales, expanden los límites de la definición de este arte.

La música, como toda manifestación artística, es un producto cultural. El fin de este arte es suscitar una experiencia estética en el oyente, y expresar sentimientos, circunstancias, pensamientos o ideas. La música es un estímulo que afecta el campo perceptivo del individuo; así, el flujo sonoro puede cumplir con variadas funciones (entretenimiento, comunicación, ambientación, etc.



EDUCACIÓN FÍSICA

SALTOS, FUERZA Y VELOCIDAD

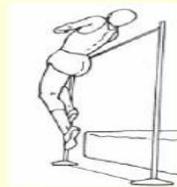
Los saltos implican un despegue de la superficie con o sin carrera previa y, de esta manera, la existencia de una fase aérea o de suspensión más o menos duradera y en la que normalmente se consigue el objetivo del salto y, finalmente, una caída o retorno a la superficie



LOS SALTOS

• Existen varios tipos de saltos:

- De longitud
- De altura
- Salto con pértiga
- Triple salto



Observa los siguientes vídeos para tener una mayor comprensión del tema:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=eH5cWY2Lftc>

GEMELO

15" EN PUNTAS + 15 SALTOS
SIN FLEXIÓN DE RODILLAS



SENTADILLA A UNA PIERNA + SENTADILLA
SALTO

10 CON CADA PIERNA + 10 SALTOS



EXTENSIÓN DE CADERA
10 CON CADA PIERNA + 15 CON LAS DOS
PIERNAS



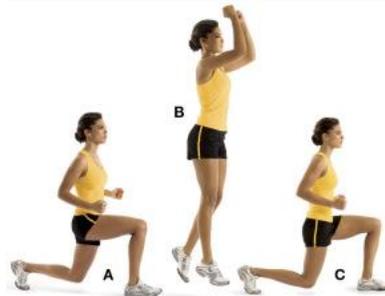
TRÍCEPS
15 REPETICIONES



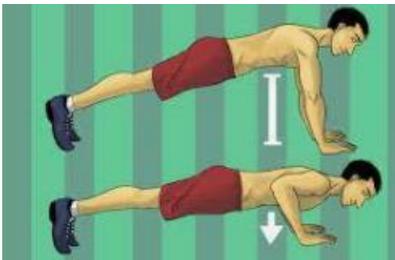
SKIPPING PARED
20 CON CADA PIERNA



CAMBIOS DE
POSICIÓN
12 CON CADA PIERNA



FLEXIONES MMSS
15 REPETICIONES



ABDOMINAL (V)
15 REPETICIONES



MOMENTO DE EJEMPLIFICACIÓN

ARTÍSTICA:

Escuchar música tiene diferentes beneficios para nuestra salud. Es capaz de cambiarnos el estado de ánimo si estamos tristes, de reducir el estrés y de hacernos sentir mejor.



EDUCACIÓN FÍSICA:

Observa algunos tipos de saltos:



MOMENTO DE PRÁCTICA

ARTÍSTICA

ACTIVIDAD # 3 (Artística):

Te invito a divertirte realizando la siguiente actividad en tu cuaderno de artística Géneros musicales.

¡VAMOS A PENSAR!

- Piensa sobre el género de tu música favorita y responde:
- ❖ ¿Cuál es tu canción favorita?
- ❖ ¿Cuál es el género de música que más se escucha en tu región?



Accordion



Caja



Guacharaca



- ❖ Escoge el género que más te gusta y dibuja los instrumentos con los cuales se interpreta y el traje con que se baila.

ACTIVIDAD #4 (Artística):

1. Observa el siguiente vídeo y responde:

<https://www.youtube.com/watch?v=cN44YHKIZZA>

- ❖ ¿Qué instrumentos musicales escuchaste? Dibújalos.
- ❖ ¿Cuáles instrumentos lograste adivinar?
- ❖ ¿Qué otros instrumentos musicales más conoces?



EDUCACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD # 5 (Educación Física)

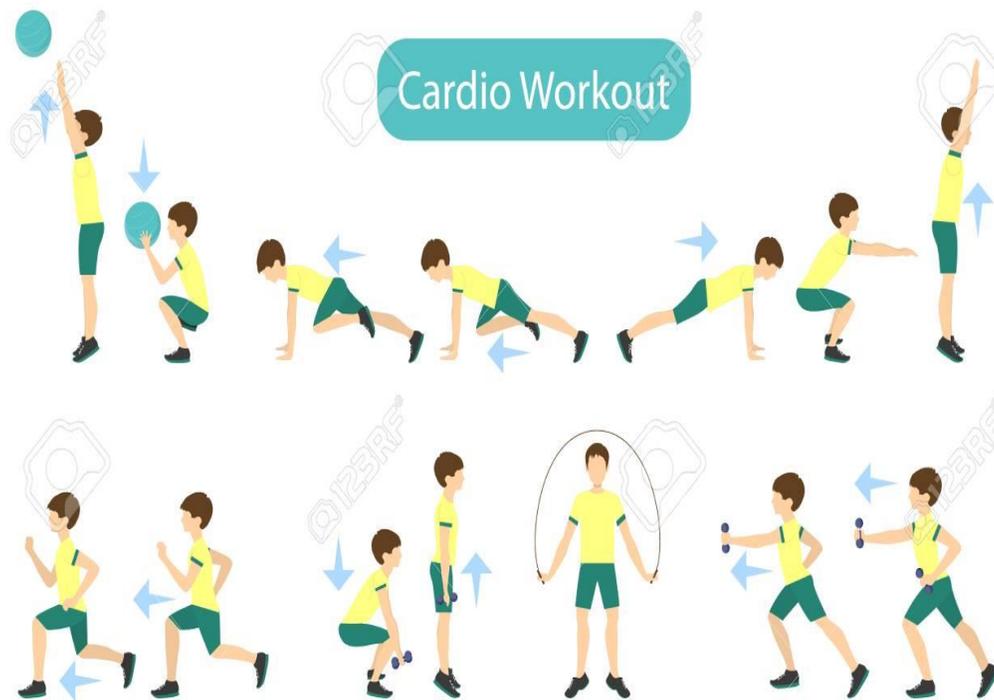
Ponte cómodo, en un lugar donde puedas concentrarte para poder dar ejecución a esta unidad didáctica

Lee atentamente el tema contenido en esta guía, observa tu entorno y vida familiar, reflexiona sobre este y soluciona las actividades propuestas.

Emplea toda tu creatividad y habilidades físicas al momento de realizar las actividades.

Tomar evidencia fotográfica al momento de iniciar, durante el proceso y al final de la actividad.

- A. Copia en el cuaderno de educación física el nombre de algunos saltos.
- B. Realiza el circuito de saltos que se muestra en esta imagen.



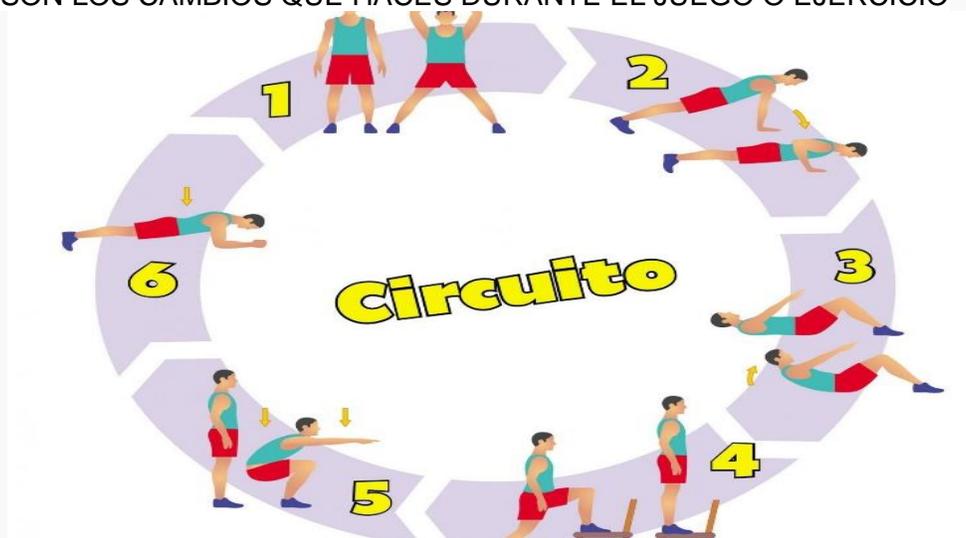
ACTIVIDAD # 6 (Educación Física)

Consisten en un circuito de 6 estaciones con ejercicios diferentes para piernas (CIRCUITO SE REFIERE A LOS EJERCICIOS QUE SE REALIZAN CON LAS PIERNAS.

Ejemplo: salto con piernas abiertas, con piernas cerradas. etc.), realizados primero uno y continuando con el siguiente en orden numérico iniciando por el número 1 en forma ascendente. Cada ejercicio se llama Estación. Se deben realizar la mayor cantidad de posibles repeticiones en 10 segundos de trabajo, luego cambiar a la próxima estación y descansar 10 segundos. Se pueden dar 1,2 y hasta 3 vueltas a un circuito, con un descanso de 1 a 2 minutos entre cada una.

CIRCUITOS: HACE REFERENCIA A DISTINTOS MOVIMIENTOS CON LAS PIERNAS

ESTACIONES: SON LOS CAMBIOS QUE HACES DURANTE EL JUEGO O EJERCICIO



- Realiza el circuito que se muestra en el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=VjGwWd4DfSs>

ENVÍA EVIDENCIA FOTOGRÁFICA O EN VÍDEO AL CLASSROOM DE LOS BAILES REALIZADOS EN ESTA ACTIVIDAD.



MOMENTO DE ORIENTACIONES CD

Recuerda, acudiente, que el ejercicio de usar imágenes y escuchar, activa la memoria a largo plazo. Permite que tu hijo se divierta y juegue con las actividades. Cuando se equivoque, corrige usando preguntas que lo lleven a descubrir la consecuencia o razón de su error, pero usa siempre palabras positivas y de ánimo.

Apoyo:

Puedes apoyarte de los videos para que así tenga una mejor comprensión.

Acompáñalo en todas las actividades y anímalo.

Recuerda que tienes al docente para que te ayude

Si se te dificulta la escritura puedes mandar las respuestas orales al docente por el WhatsApp.

Realizar dibujos permite mayor comprensión del tema.

El padre de familia puede colaborar a leer la guía para mayor comprensión.



MOMENTO DE CUIDADO

Le recomendamos



Usar tapabocas



Lavarse las manos con agua y jabón, frecuentemente



No tocarse ojos, boca y nariz, sin haberse lavado las manos



Tomar abundantes líquidos



Cubrir nariz y boca con el antebrazo al estornudar y toser



Evitar los cambios bruscos de temperatura

El autocuidado evita el contagio y SALVA VIDAS



BIBLIOGRAFÍA- CIBERGRAFÍA

[https://www.google.com/search?q=circuito+en+serie+educacion+fisica&tbm=isch&ved=2ahUKEwigyaTT1ePvAhWyrVkkKHaCUA08Q2-](https://www.google.com/search?q=circuito+en+serie+educacion+fisica&tbm=isch&ved=2ahUKEwigyaTT1ePvAhWyrVkkKHaCUA08Q2-cCegQIABAA&og=circuito+en+serie+ed&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADoHCAAQsQMQQzoECA)

[cCegQIABAA&og=circuito+en+serie+ed&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADoHCAAQsQMQQzoECA](https://www.google.com/search?q=circuito+en+serie+ed&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADoHCAAQsQMQQzoECA)
[AQQ1CyDliwEmCNHmgAcAB4AIAB6qGIAZUEkgEFMC4yLjGYAQCgAQQGqAQtn3Mtd2I6LWltZ8A](https://www.google.com/search?q=circuito+en+serie+ed&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADoHCAAQsQMQQzoECA)
[BAQ&sclient=img&ei=WzVpYOCvFbLb5gKqgY74BA&bih=751&biw=1427](https://www.google.com/search?q=circuito+en+serie+ed&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADoHCAAQsQMQQzoECA)

<https://www.youtube.com/watch?v=cN44YHKIZZA>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.lanzadigital.com/general/la-importancia-de-la-musica-en-nuestras-vidas/#:~:text=Diferentes%20estudios%20a%20lo%20largo,y%20de%20hacernos%20sentir%20mejor.>

<https://sites.google.com/site/designandmusicrays/#:~:text=Desde%20hace%20varias%20d%C3%A9cadas%20se,la%20definici%C3%B3n%20de%20este%20arte.>

ANEXO 1

¿Qué es la música?

Para responder esta pregunta, primero hay que entender qué es el sonido.

Cuando un objeto es golpeado, pulsado o rasgado, (como una cuerda tensa, por ejemplo), vibra... ¿Pero, por qué no oímos nada? Ah, porque nos falta un medio que conduzca el sonido. Por ejemplo, el aire.

Como seguramente sabes, el aire está compuesto por moléculas de nitrógeno, oxígeno, dióxido de carbono y otras sustancias. Cuando el objeto vibra, empuja a las moléculas cercanas. Éstas a su vez presionan a las que están junto a ellas, y así sucesivamente. A este movimiento se le llama “onda sonora”, y en el aire viaja a unos 340 metros por segundo. Nota que las que viajan son las ondas, no las partículas de aire.

Si hay un oído cerca, estas ondas hacen vibrar el tímpano, que a su vez mueve el martillo que agita el yunque, que pasa su energía por el estribo al caracol, el cual convierte las vibraciones en señales nerviosas que se transmiten a través del nervio auditivo hasta la corteza auditiva primaria del cerebro donde se realiza la percepción del sonido.

Si el objeto vibra muy rápido, por ejemplo, con una cuerda más corta, la onda tiene una mayor frecuencia y la percibimos como un sonido más agudo. Los seres humanos podemos percibir frecuencias desde los 20 Hertz hasta los 20 kilo Hertz, pero otros animales tienen rangos diferentes. Los perros no pueden oír sonidos tan graves como nosotros, pero pueden sí tan agudos como 45 kilo Hertz. Las ballenas pueden oír frecuencias tan bajas como 7 Hertz.

(Por cierto: las ondas de sonido en realidad son esféricas, pero las representamos como líneas onduladas para entenderlas más fácil).

Cuando hacemos música tenemos que tomar en cuenta el ritmo, el volumen y el timbre de los sonidos, pero el elemento que más reconocemos es la melodía, y es aquí donde los tonos son importantes. Verás, en la música no se usa cualquier tono. Para que suene bonito tenemos que escoger unos cuantos que tengan relación entre ellos. A ese conjunto de tonos le llamamos escala. La palabra escala significa “escalera”. Esta es una escala pentatónica, tiene cinco tonos, o “notas”.

Si creamos patrones con estas notas, ¡ya estamos haciendo música!

A partir de las cinco notas, las diferentes culturas han añadido más. Como herederos de la cultura occidental, la escala con la que estamos más familiarizados es la escala cromática, de 12 tonos, de los cuales escogemos 7. Se llama Escala Heptatónica o de siete tonos, que también es diatónica, porque usa sólo tonos completos o medios tonos. Esta escala tiene siete “modos”, dependiendo de cómo estén distribuidos los tonos.

Las escalas pentatónicas son las más antiguas y extendidas: prácticamente todas las culturas tienen música basada en una escala pentatónica. El instrumento musical más antiguo jamás encontrado es una flauta hecha de hueso de buitre de hace 40 mil años: tiene cinco agujeritos. Se dice que esta escala es universal y hay quienes afirman que está genéticamente programada en nuestros cerebros. El genial músico Bobby Mc Ferrin hace un experimento en el que, después de proponer dos notas, invita a la audiencia a que propongan la tercera: automáticamente el público en colectivo entona perfectamente la nota que corresponde en una escala pentatónica. Afirma que ha obtenido el mismo resultado en todos los escenarios del mundo.

Por eso, cuando Steven Spielberg pensó de qué manera podrían comunicarse humanos y extraterrestres, pensó en una melodía ¡en escala pentatónica!

¿De dónde surgió la música? Varios investigadores han hipotetizado que evolucionó a partir de los intervalos tonales que usamos para comunicar emociones al hablar. Por ejemplo, si estoy contento digo “¡me voy!” usando una escala mayor y si estoy triste digo “¡me voy!” usando una escala menor. Estas escalas son las que generalmente se usan para canciones alegres y canciones tristes, respectivamente.

Lo cierto es que, cuando escuchamos música que nos gusta, nuestro sistema nervioso libera dopamina, una sustancia que nos recompensa produciendo sensación de bienestar. Por eso, la buena música ¡causa adicción!

ANEXO 2

El arte musical

La música forma parte de los valores permanentes de la espiritualidad porque el arte en todas sus formas es creatividad que es inherente a la persona humana por ser primordial en el espíritu que nos permite vida interior para conectarnos con el creador.

Es la música, el arte de combinar los instrumentos de sonidos con la voz humana produciendo armonía y melodía que se percibe en forma modulada por los oídos de manera que produzca deleite al escuchar, creando sensibilidad.

En el entendimiento histórico de la música, forma parte de toda la existencia del hombre desde la prehistoria en todas las razas que componen la humana y en la historia de Egipto antiguo se reconoce en el cimiento de las artes con admirables muestras hasta nuestros días.

Es en el renacimiento que la música alcanza su mayor difusión clásica con los grandes maestros, relacionado íntimamente con el punto de la fe que en sus ritos incluía el canto que tiene su origen en el culto israelí que se manifiesta con gran influencia en el estado de ánimo; en consecuencia la música es parte de nuestra vivencia no se queda solo en la iglesia, las canciones populares son expresiones del medio cultural produciendo poetas y músicos con originales canciones que en cada parte del mundo y en respuesta al medio ambiente se crea.

El esplendor de la música a nivel cultural mundial se desarrolla en la edad media en países como Francia, Italia, España, Inglaterra, Alemania, Austria en sus distintos géneros como la operan la Zarzuela los conciertos de grandes orquestas con directores y grandes intérpretes de famosas composiciones.

Alegrémonos por el acervo musical peruano que tiene un embajador mundial a Juan Diego Flores comparado con Luciano Pavarotti que tiene una sensibilidad espiritual al a ver formado la filarmónica musical de niños para valorar a los talentosos de la música de los barrios emergentes y que entregaron un concierto en el cierre de la cumbre financiera mundial.