

Fichas de repaso

Subdirección de Educación Básica
para Adultos – Secundaria
Avanzado

Semana del 01 al 05 de junio.
Día 5



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Este material está diseñado para que las personas jóvenes y adultas, organicen sesiones de estudio durante el periodo de aislamiento voluntario en las que, además de consolidar aprendizajes, fomenten espacios para el fomento a la convivencia familiar y el desarrollo de valores.

En Habilidades Socioemocionales y Creatividad, se reconoce la importancia del bienestar, por lo que, se propone una mirada amplia sobre el aprendizaje y el aprovechamiento de las experiencias, que de cada situación, el o la estudiante puede extraer, para encontrar puntos positivos que le conduzcan a un estado de armonía integral.

Tu maestro en línea

Durante toda esta contingencia contarás con el apoyo de profesores de la SEP dispuestos a resolver tus dudas.

Teléfono: **36 01 87 20** Horario de atención:
Lunes a Viernes
de 10:00 a las 18:00 hrs

Llama a tu maestro

tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx





Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Creatividad



Aprendizaje

- Utilizar de manera intencional los recursos y elementos básicos de las artes visuales, para comunicar un acontecimiento personal, social o temático.
- Realizar rutinas de coordinación mente y cuerpo en sincronía con la respiración y posturas de relajación durante un espacio de actividad física.



Materiales

- Cuaderno.
- Hojas blancas.
- Colores.
- Lápiz.
- Tijeras.

Lee el siguiente texto.

Creatividad

La creatividad es un modo de expresión en el que se ven envueltas las emociones, los conocimientos, la cultura y el entorno en el que nos desenvolvemos. Se hace presente de forma individual pero también a partir de una vivencia colectiva.

Se manifiesta a través de la imaginación, de acciones motrices y de ideas; se hace palpable y perceptible a través de los sentidos. Así entonces, podemos: ver, escuchar, tocar, oler y degustar la creatividad, cuando la exponemos a través de algún diseño, un invento, un producto o una expresión artística.

En esta ficha, desarrollarás actividades que te animarán a diseñar y manifestar tu propia creatividad. Para ello, es necesario que recuerdes que hay cuatro expresiones básicas de las artes:

- Danza: se expresa por medio del cuerpo, en ocasiones con acompañamiento del canto y la música.
- Artes plásticas: se comunican sentimientos y emociones a través de la fotografía, la pintura, la escultura, el cine y obras arquitectónicas.
- Representación teatral: expone situaciones reales o ficticias mediante el lenguaje oral, de gestos y corporal.
- Música: genera entornos sonoros que producen sonidos rítmicos.



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Creatividad



A usar tu cuaderno

La tarjeta postal

Una tarjeta postal es un medio de comunicación que tiene como objetivo establecer una forma de correspondencia para transmitir mensajes cortos, y poder ser remitida sin sobre. El anverso de las tarjetas postales es ocupado por una foto o ilustración.

Para elaborar tu tarjeta postal puedes utilizar una hoja o un cartoncillo que tengas en tu casa: recorta en forma de rectángulo, que su tamaño sea 14 cm de largo y 9 cm de ancho.

El frente de la tarjeta será aquella que tenga las imágenes, la parte trasera o reverso será donde se escriba un mensaje.



En una hoja de tu cuaderno dibújate a ti mismo de cuerpo completo. Ponle todos los detalles que consideres necesarios. Cuando esté listo tu dibujo, recorta la silueta.



Ya teniendo el rectángulo que usarás para crear tu tarjeta postal, empieza a conformarla. En el frente de la tarjeta, pega tu silueta y termina de decorar los espacios libres con imágenes de recortes, o material de reuso que encuentres en tu casa, por ejemplo: listones, telas de colores, confeti, hojas, pétalos, etcétera. La decoración será según el ánimo en el que te encuentres.

En el reverso escribe cómo te sientes en ese momento, además de enviarle un saludo al familiar a quien le quieras entregar tu tarjeta postal.



A compartir en familia

Cando tengas tu tarjeta postal, si te es posible, entrégasela al familiar a quien va dirigida y tómate un momento para expresarte sobre lo que escribiste.

Imágenes ilustrativas tomadas de:
shorturl.at/aboJW
shorturl.at/deqwQ
shorturl.at/emLS8
shorturl.at/chyAT



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Creatividad



A divertirnos

Relajar y crear

Realizar rutinas de estiramiento, acompañados de respiraciones controladas, te ayudará a estar en un estado de calma y así la creatividad se hará presente.

1. Escoge un espacio en tu casa en el que te sientas cómodo.
2. Elige música tranquilita para escuchar.
3. Realiza los movimientos y respiraciones que a continuación se proponen.



Pretzel

Estando de pie, cruza tus tobillos, ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda; voltea tus manos de tal manera que tus pulgares vean para abajo, junta tus palmas y entrelaza tus dedos. Dobra los codos y suavemente gira las manos hacia tu cuerpo hasta que se apoyen en el centro de tu pecho. Pon tu lengua en tu paladar. Quédate así por unos momentos, respirando tranquilamente y después poco a poco ve soltando tu cuerpo.



Globo

Estando de pie, coloca las manos en tu cabeza y entrelaza tus dedos. Respira por la nariz mientras elevas tus brazos inflando un globo imaginario. Suelta el aire del globo apretando tus labios, exhalando despacio, bajando los brazos hasta tus costados haciendo un sonido suave: “pbpbpbpbpb”.



Llave de Agua

Estando de pie, extiende tus brazos hacia adelante, como si fueran llaves de agua (observa la imagen). Aprieta tus brazos, hombros y músculos de la cara. Exhala lentamente haciendo el sonido “ssshhhh”, relaja tus músculos sacando la tensión



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

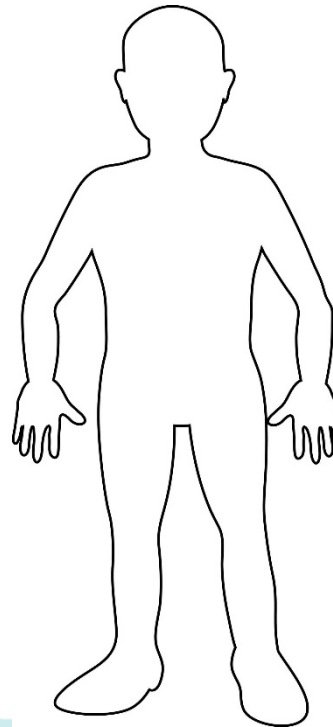
Creatividad



A usar tu cuaderno

4. Ahora...

Colorea la(s) parte(s) de tu cuerpo en las que te sientes más reconfortado después de hacer los movimientos y respiraciones que se te propusimos.



A compartir en familia

Cuando así lo consideres, realiza los ejercicios en acompañamiento de tu familia, después comenten ¿cuáles son las partes del cuerpo en las que sienten mayor confort?

Imagen ilustrativa tomada de:
shorturl.at/jtNQV



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Creatividad

Revisión de tus logros



A usar tu cuaderno

Lee los enunciados y marca con \checkmark donde corresponde.	Verdadero	Falso
Las artes plásticas son referentes a las que solo se utiliza plastilina.		
Las artes plásticas son manifestación culturales.		
El movimiento y los ejercicios de respiración sólo son para las actividades deportivas.		

Portafolio de experiencias

Integra los productos de tu avance:

- ✓ Diseño "Tarjeta postal".



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Creatividad



Para aprender más

Puedes visitar el siguiente sitio WEB y ver el video: ¿Qué es la creatividad? Para familiarizarte más con el tema que hoy revisamos.

<https://www.youtube.com/watch?v=O3wOPluN2WI>

Referencias:

shorturl.at/aboJW
shorturl.at/deqwQ
shorturl.at/emLS8
shorturl.at/hopKY
shorturl.at/jtNQV
shorturl.at/chyAT



**Tenemos algunos
videos para ti.**



Presentación de artes visuales
<https://www.youtube.com/watch?v=9KkeoyzWHWY>