

Fichas de repaso

Subdirección de Educación
Básica para Adultos
Secundaria Inicial
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 familias 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

Indicadores de logro

- Plasmar la creatividad en los trabajos en los que emplea las artes visuales (pintura, collage, cartel, modelado, maquetas, ofrendas, entre otros).
- Realizar rutinas de movimientos de relajación, posturas, desplazamientos y lanzamientos, llevando el ritmo de un fondo musical durante un espacio de actividad física.



Materiales

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

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 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

❖ Modelando

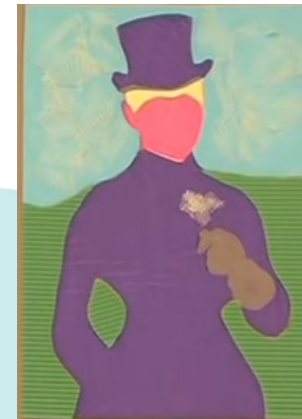
1. Selecciona una fotografía tuya, una imagen de un periódico o una revista que tengas en tu casa, de preferencia de cuerpo completo.



2. Recorta el contorno de la imagen o fotografía que elegiste.



3. En una hoja en blanco, cartón o cualquier tipo de papel, pega la silueta de tu fotografía o imagen que recortaste, y con material que tengas en tu casa, hazle los cambios que tú quieras usando tu creatividad y considerando ¿cómo te gustaría que se viera la fotografía? Por ejemplo, puedes ponerle botones, semillas, cambiarle el color del cabello, dibujarle lentes o hacerle una vestimenta más colorida, etcétera.



A compartir en familia

Cuando tengas tu nueva imagen, compártela con tu familia y si lo prefieres, coloca en un marco para resaltarla como una obra plástica de tu propia creación.



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Creatividad



A divertirnos

❖ Relajar y crear

Realizar rutinas de estiramiento, acompañadas 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. Escucha música tranquila, para relajarte.
3. Realiza los movimientos y respiraciones que a continuación se te 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 y haciendo un sonido suave “pbppbpbpb”.



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

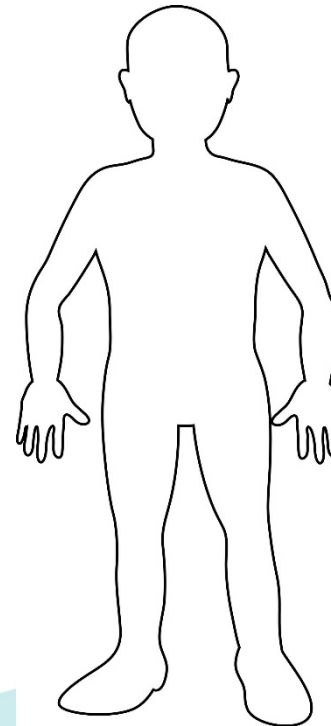
Creatividad

4. Ahora:

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



A usar tu cuaderno



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?



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Creatividad



A usar tu cuaderno

Revisión de tus logros

Lee los enunciados y marca con ✓ donde corresponde.	Verdadero	Falso
Para ser creativos se requiere conocimiento de las artes.		
Las artes plásticas no son manifestaciones culturales.		
El movimiento y los ejercicios de respiración solo son para las actividades deportivas.		

PORTAFOLIO DE EXPERIENCIAS

Integra el producto de tu avance:

- ✓ Diseño: "Modelando"



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Creatividad



Para aprender más

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

<https://www.youtube.com/watch?v=O3wOPIuN2WI>

Referencias:

shorturl.at/deqwQ

shorturl.at/hopKY

shorturl.at/jtNQV



Tenemos algunos
videos para ti.



Representar el movimiento a través del cuerpo:
<https://www.youtube.com/watch?v=6lNslZ0toso>