



GUÍA DE APRENDIZAJE N° 4

JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA		EDUCACION FISICA. 1102 CONSTITUCION POLITICA (1101 - 1102)	GRADO: 1102
E-mail del docente: JUAN MANUEL TIERRADENTRO	juanpaiva1201@gmail.com		Celular docente: 3227879892
Correo Institucional	silvania.gigante@sedhuila.gov.co reinsilvania@yahoo.es	o	Celular Institucional: 3162689116 - 3138113141

Nombre del estudiante:	
------------------------	--

Nombre de la Unidad de aprendizaje. Edufísica: planificación de eventos culturales y deportivos. Constitución Política: Participación política en Colombia.
Fecha de elaboración: Abril - 28 -2021.
DBA O Lineamiento Curricular Educación física: Reconocer la importancia de los sistemas de eliminación en la ejecución y distribución de la realización de torneo. DBA O Lineamiento curricular Constitución política: Analiza las consecuencias políticas, económicas y sociales de algunos conflictos geopolíticos desde finales del siglo XX hasta la actualidad a nivel mundial.
Contenidos de aprendizaje: Edufísica: planificación de eventos culturales y deportivos. Constitución Política: Participación política en Colombia.
Tiempo para el desarrollo de la actividad: la guía 3 se debe desarrollar durante 5 semanas del 5 mayo al 7 de junio así: EDUCACION FISICA: 15 HORAS. CONSTITUCION POLITICA: 5 HORAS

Indicador de desempeño Educación física: Conocer los sistemas de eliminación en la elaboración de torneos
Indicador de desempeño Constitución política: Participa o lidera iniciativas democráticas en su medio escolar o en su Comunidad con criterios de justicia, solidaridad, equidad y en defensa de los derechos civiles, políticos y sociales.

SALUDO Y MOTIVACIÓN:

“Mil puertas podrán cerrarse frente a mí, pero Dios abrirá una sola que hará la gran diferencia”

Buenos días estudiantes, deseando que Dios proteja su vida y la de su familia y a la vez colme su existencia de incontables bendiciones. Recuerden que se han integrado las áreas de, **EDUFISICA Y CONSTITUCION POLITICA** con el fin de llegar a ustedes con una guía donde desarrollarán las competencias de forma integral, ahorrando tiempo y logrando aprendizajes más significativos; esperamos sea de su agrado y la desarrollen con gran motivación. No olviden utilizar correctamente los protocolos de bioseguridad, con el fin de proteger su salud y la de sus seres queridos. Primero lee todo el contenido de la guía antes de desarrollar las actividades. Luego busca un sitio adecuado y cómodo para trabajar. En el cuaderno antes de iniciar escriba su **Nombre completo, el área, el grado y el número de guía**. Luego copia el contenido y las actividades de la guía. Finalmente desarrolla las actividades de la guía en el **CUADERNO**. Los estudiantes que tienen dificultad para enviar las evidencias pueden ir donde la señora Bibliotecaria quien les colaborará para tomar fotos y enviarlas. Si tienen alguna duda sobre el desarrollo de las actividades, pueden contactar la docente por medio de llamada o mensaje en WhatsApp al teléfono que aparece al inicio de esta guía.



BIBLIOGRAFÍA: https://www.google.com/search?q=sin%C3%B3nimos+concepto&rlz=1C1CHBF_esCO914CO914&oq=sinonimos+concepto

2.ACTIVIDADES DE EDUCACION FÍSICA: Juan Manuel Tierradentro Paiba 1102

Para el desarrollo de la Actividad 1 utiliza **5 horas**

Hola buen día un saludo fraternal espero que se encuentre bien de salud con toda su familia y estén llevando las medidas preventivas para evitar la propagación del virus y así cuidar la salud de nuestros seres queridos. En la siguiente guía vamos a trabajar reglamentos y formas de juego dentro de la administración deportiva, van a encontrar conceptos sencillos para conocer un poco más sobre cómo se establecen las reglas de juego, ya que son un factor primordial a la hora de desarrollar una actividad recreativa, deportes (profesionales) y actividades cotidianas. Luego van a realizar la actividad lúdico-recreativa en casa acompañados de sus familiares. Para empezar, van a realizar los ejercicios de acondicionamiento físico, hoy van a trabajar el tren superior que consta de brazos, hombros, pecho y espalda y van a realizar las respectivas repeticiones y series como lo indican las imágenes. (observación si tienen algún dolor o están indispuerto, no realizar la actividad para evitar lesiones graves.) Evidenciar por medio de una foto o video los ejercicios.



ACTIVIDAD Nº1



Flexión de brazo con
manos cerradas (8 Rep.)



Flexión de brazo con las
manos abiertas. (8 Rep.)



Flexión de brazo con
apoyo de rodilla (8 Rep.)



Trabajo de brazo
y espalda. (3



Flexión de brazo con
elevaciones laterales. (5 Rep.
Por cada lado).

- Realizan 2 series por cada ejercicio
- Descansar 1 min por cada ejercicio.
- Alimentarse bien antes de hacer la actividad

Cuando hablamos de deporte, sobre todo si lo analizamos desde un ámbito educativo, no debemos y olvidar su concepción lúdica. Éste es un aspecto que en parte fundamenta la actividad deportiva y que por otra parte es un antecedente histórico y evolutivo de toda actividad deportiva.

Podemos pensar en algún caso que el deporte se define como contraposición al juego, estando constituido por una serie de reglas que regulan la competición y ligado a la necesidad de competir bajo unas reglas establecidas y reguladas habitualmente por estamentos superiores. Y también por contraposición, el juego se puede definir como una actividad que no tiene ningún fin más allá que la diversión, donde no tiene por qué existir la competencia, siendo más abierto, libre y creativo. Es una actividad no regulada por las federaciones deportivas, por lo que las reglas pueden variar al gusto de los practicantes.

Pero también debemos tener en cuenta que existe mucha relación entre los dos términos, porque todo deporte se crea como un juego, un juego de reglas que va evolucionando, hasta que se establecen unas reglas por una federación y una competición. Y además debemos recordar que la mayor parte de las modalidades deportivas más universales parten de juegos rituales, medievales y populares que sufren un cambio hacia un ámbito deportivo alrededor del siglo XIX (Brailsford, 1925).

Después de realizar la lectura van a continuar con la actividad TOMA Y GANA.

Actividad TOMA Y GANA.

Materiales:

En la siguiente actividad vamos a necesitar 6 vasos desechables, una mesa y 6 integrantes de su familia.

Desarrollo de la actividad:

Después de haber conseguido los vasos va a llenarlos de agua, jugo algo comestible, a continuación se van a dividir en dos equipos de tres personas, cada persona debe tener su vaso lleno del líquido a tomar, la idea del juego es que cuando inicien cada participante debe de tomar el líquido y cuando lo termine el vaso debe lanzarlo, da una vuelta en el aire y cae boca abajo, gana el equipo que logre hacer voltear todos los vasos del equipo

Reglas:

Debe tomar en su totalidad el líquido para lanzar el vaso.

Cuando el vaso este boca abajo en la mesa puede iniciar la siguiente persona.

Los vasos deben estar llenos de igual cantidad de líquido.

colocar nombre al equipo.

(precaución no reír ni hablar mientras beben el líquido, para evitar que sé bronco aspiren.)

Tipo de población.

Mayores a 17 años.

Trofeo.

En esta parte si se deja a su creatividad, le puedo aconsejar es mirar con lo que cuenta en su casa como puede ser una fruta, un dulce, un dibujo en un papel ... hay varias maneras de poder crear un trofeo o premio para motivar a los participantes, tener en cuenta que siempre va ser recreativo.

El objetivo de esta actividad es para que vivencien como se realiza una actividad recreativa con pequeños recursos, además lleva su respectiva organización, reglas las cuales son muy importante para que haya orden y no malos entendidos, es muy importante aclarar antes de iniciar que hay que ser un buen competidor y que solo es un juego para que así se mentalicen que solo es por diversión. En esta actividad es bueno que tengan en cuenta que para evitar problemas debe prever todas las dificultades que se pueden presentar, para que la actividad no tenga interrupciones.

En las dos siguientes guías deben realizar una actividad con los puntos que establecí, lo van a realizar en el cuaderno.

¿Por medio de un dibujo, represento como fue la actividad desarrollada en casa?



ACTIVIDAD Nº2



Abdominales con flexión de piernas. (10 Rep.) tocar la punta de la rodilla



Abdominales en "V" (10 Rep.)



Abdominales alternados. (10 Rep.) se toca el codo con la rodilla.



Elevación de cadera. (10 Rep.)



Plancha. (20 Seg)

- Realizan 2 series por cada ejercicio
- Descansar 1 min por cada ejercicio.
- Alimentarse bien antes de hacer la actividad

Luego de terminar los ejercicios, leer el texto y conocer cómo influye el juego desde temprana edad en el desarrollo de las personas.

Atendiendo al desarrollo social del individuo sabemos que todo sujeto adquiere desde la infancia "... una gran cantidad de conocimientos sobre nuestro mundo social, es decir, sobre las personas y nuestras interacciones con ellas, sobre lo que otros esperan de nosotros, sobre los distintos roles sociales, sobre nuestra sociedad y su funcionamiento, los sistemas de valores y creencias, y sobre un sinnúmero de aspectos de la vida social" (Turiel, Unesco y Linaza, 1989. Pág. 21). Estas normas y valores culturales de una sociedad generalmente se ven reflejados en las actividades infantiles, en el tipo de juguetes o en los juegos que los niños realizan, que juegan un importante rol en el desarrollo y socialización de los niños.

Pero debemos matizar que todos estos aspectos vendrán determinados por la sociedad o cultura donde el niño se desarrolle. No es lo mismo pensar en los valores, creencias, roles o normas de una sociedad occidental como la española, o estos mismos aspectos relativos a una sociedad más tradicional de otra parte del planeta. Entendemos entonces las normas y valores como algo cambiante, influidas por ejemplo por la evolución en las costumbres familiares, o por la evolución de los avances tecnológicos (Sutton-Smith y Rosenberg, 1961).

Después de haber leído el texto, en el cuaderno contestar las siguientes preguntas.

- Escribir en el cuaderno las pautas nombradas, sobre la actividad planificada para personas de 40 años adultas. (Nombre de la actividad, materiales, desarrollo de la actividad, reglas y tipo de población)
- Dar una opinión en 5 renglones ¿si los juguetes influyen en el comportamiento de un niño?

ACTIVIDAD DE CONSTITUCION POLITICA: Juan Manuel Tierradentro Paiba (1102)

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE GUIA Nº 4

Hola buen día estudiantes del grado once espero se encuentren bien en el día de hoy, en la guía cuatro trabajaran la participación política en Colombia, a continuación, van a encontrar la parte teórica y al final encontraran las dos actividades a desarrollar, recuerden que si tienen alguna inquietud pueden comunicarse que con gusto les colaboro para el desarrollo de la guía.

ACTIVIDAD 1

Saberes previos Responda los siguientes interrogantes:

1. ¿Qué es la democracia?
2. ¿Cuáles son los principios, valores y reglas de la democracia?
3. ¿Qué es la democracia representativa?
4. ¿Qué es la democracia participativa?
5. ¿Qué relación existe entre la democracia y la participación ciudadana?
6. ¿Qué mecanismos de participación ciudadana y política se consagran en la Constitución Política de Colombia?

PARTICIPACION CIUDADANA

La preocupación central de una democracia auténtica consiste en garantizar que todos los miembros de la sociedad tengan una posibilidad real e igual de participar en las decisiones colectivas. Así, cuando nuestra Constitución establece desde su primer artículo que Colombia es una República democrática y participativa, está asumido el reto y el compromiso de promover la participación ciudadana en todos los espacios de la vida social. Existen dos canales fundamentales a través de los cuales se pone en práctica la participación ciudadana; el primero es el de la representación y el segundo el de la participación directa. Entre más personas haya en un grupo, más difícil es hacer que todos se pongan de acuerdo para tomar una decisión. En el caso de un país



con varios millones de habitantes, esto se hace virtualmente imposible. Por eso la democracia ha adoptado la figura de la representación, según la cual los individuos no participan en todas las decisiones colectivas, sino que participan en la escogencia de los representantes que se encargarán de tomar esas decisiones. Y para que la representación sea más sólida y rigurosa, nuestra democracia exige que esos representantes estén agrupados en organizaciones políticas que tengan unos proyectos, intereses, ideologías y puntos de vista definidos. Este tipo de organizaciones –denominadas partidos o movimientos políticos– constituyen una garantía para los electores, pues cuando se elige a un candidato que es miembro de un partido, se puede saber de antemano que esa persona, en su labor como representante en el gobierno, tendrá que ser fiel a los propósitos y principios del partido al que pertenece.

Pero la democracia no se agota en las elecciones o en la posibilidad de que los ciudadanos escojamos a nuestros gobernantes cada cierto número de años. Hay muchos asuntos en los cuales es posible, y conveniente, escuchar la voz de los ciudadanos. Y esto es lo que hace nuestra Constitución al garantizar toda una serie de mecanismos de participación directa para que nos involucremos en el diseño y funcionamiento de las instituciones públicas y evaluemos y controlemos la gestión de quienes hemos elegido para que nos gobiernen. La participación directa, entonces, se materializa en los mecanismos de participación consagrados en el artículo 40 de la Carta, en las formas de participación de estudiantes, jóvenes y trabajadores, en la vigilancia y fiscalización de la gestión pública, en la participación en la función administrativa, en la administración de justicia por particulares (árbitros o conciliadores), en los mecanismos judiciales para la protección de intereses públicos, entre otros. A través de toda una serie de herramientas consagradas en la Constitución y reguladas en las leyes nacionales, los colombianos podemos entablar una relación directa con las autoridades públicas, dar a conocer nuestras propuestas, presionar para que sean adoptadas, opinar sobre asuntos públicos, exigir el cumplimiento de las normas, vigilar la conducta de los dirigentes, tomar decisiones que nos afectan a todos o sancionar a los gobernantes que actúan de forma equivocada, entre otras formas de participación. Para ello, se han establecido una serie de mecanismos de participación que tienen la naturaleza de un derecho político fundamental, atribuido a todo ciudadano, con el objetivo de que cada uno pueda participar en la conformación, ejercicio y control del poder político. La Ley 134 de 1994, que reglamenta todo lo relativo a mecanismos de participación ciudadana, regular detalladamente: la iniciativa popular legislativa y normativa, el referendo, la consulta popular, la revocatoria del mandato, el plebiscito y el cabildo abierto. Ahora bien, todo lo anterior de nada serviría si los ciudadanos no pudieran presentar sus puntos de vista frente a los espacios en los que se toman las decisiones políticas que afectan a la colectividad. Esto implica que todas las oficinas, corporaciones y agencias del Estado tienen que estar abiertas a la participación de los ciudadanos, bien sea para que éstos las controlen o bien para que estos se informen de lo que ellas hacen, presenten sus propuestas y participen en las decisiones que estas adoptan. Cabe retomar, por último las palabras de la Honorable Corte Constitucional, quien ha dicho que el principio de la participación se encuentra presente a todo lo largo de la Constitución y es “un elemento de importancia estructural para el ordenamiento constitucional colombiano; tanto así que, de conformidad con el Preámbulo y los artículos 1 y 2 de la Carta, es uno de los principios fundantes del Estado y, simultáneamente, uno de los fines esenciales hacia los cuales se debe orientar su actividad” (Sentencia C-169/01).

ACTIVIDAD 2

DEMOCRACIA PARTICIPATIVA Y DESCENTRALIZACIÓN EN COLOMBIA

Teniendo en cuenta la lectura de apoyo “DEMOCRACIA PARTICIPATIVA Y DESCENTRALIZACIÓN EN COLOMBIA, responda los siguientes interrogantes:

1. ¿Qué relación existe entre participación y justicia social?
2. ¿Qué motivaciones pueden llevar a una persona a participar en la toma de decisiones sociales y políticas que se toman en comunidad?
3. ¿En Colombia la participación política y social es escasa, señala que hechos o fenómenos provocan que los ciudadanos no quieran participar en las decisiones sociales y políticas que se toman en comunidad?
4. ¿Qué es la democracia política?
5. ¿Qué es la democracia social?
6. Mediante el siguiente cuadro establece cuáles son los mecanismos propios para la participación social - comunitaria y cuáles son los mecanismos propios para la participación política

MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN SOCIAL Y COMUNITARIA	MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN POLÍTICA



GOBERNACIÓN DEL HUILA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SILVANIA / MUNICIPIO DE GIGANTE

Decreto de Creación de la Institución 1505 del 26 de noviembre de 2002
Aprobación de Estudios Resolución 1795 de L. 06 de marzo de 2020 Asociando mediante Nit. 813002490 – 4 DANE: 241306000150



EVALUACIÓN ESCOLAR

Se tendrá en cuenta la fluidez de cada respuesta, la buena presentación de estas y que estén desarrolladas en el cuaderno. Por favor tomar evidencias (fotos) del trabajo en casa y enviarlas al WhatsApp de la docente. El tiempo de envío oportuno de las evidencias es desde el momento que se les entreguen **hasta el 30 de ABRIL**. Se reciben evidencias de lunes a viernes desde las 7:30 a.m. hasta las 6:00 p.m. Si no pueden enviar fotos, pueden ir donde Doña Mireya la bibliotecaria de la institución para tomarlas y enviarlas. Si tienen alguna duda o inquietud sobre las actividades pueden contactarse con la docente por llamada o mensaje WhatsApp.

AUTOEVALUACIÓN (10%): responsabilidad de los trabajos realizados.

COEVALUACIÓN (10%): trabajo colaborativo y seguimiento con los padres de familia o cuidadores.

HETEROEVALUACIÓN (80%): guías presentadas en el tiempo estipulado