



GUÍA DE APRENDIZAJE N.º 5

DOCENTE: JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA		ÁREA: EDUCACION FISICA 601 – 602 - 603 CONSTITUCION POLITICA- 603	GRADO: SEXTOS
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: CONSTITUCION POLITICA: PREVENCIÓN DE DESASTRES – EDUCACIÓN FÍSICA: PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO.
Fecha de elaboración: 15 de agosto /2021
DBA O Lineamiento Curricular Educación Física: Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
DBA o Lineamiento Curricular Constitución: Reflexiona acerca de las relaciones de los seres humanos con su entorno.
Contenidos de aprendizaje: CONSTITUCIÓN POLITICA: DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES, EDUCACIÓN FÍSICA: PATRON DE MANIPULACION.
Tiempo para el desarrollo de la actividad de educación física: Utilizar 1 hora de cada lunes y 2 horas del día viernes del mes de mayo, en total 15 horas para el desarrollo de la guía 5.
Tiempo para el desarrollo de la actividad de constitución política: Utilizar una 1 hora de cada miércoles del mes de mayo. En total son 5 horas que tiene para desarrollar la guía 5.

Indicadores de desempeño Educación Física: Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos
Indicadores de desempeño Constitución Política: Conoce algunos derechos Y deberes de los estudiantes.

SALUDO Y MOTIVACIÓN: Apreciados estudiantes y Padres de Familia de los grados 601,602,603, esperamos que la alegría y la salud de parte de nuestro Dios, acompañen sus vidas. Las áreas de Educación Física y Constitución Política, nos hemos unido para llegar a ustedes con una guía donde desarrollarán las competencias de forma integral. Agradecemos su interés al desarrollo de esta guía. No olvide utilizar correctamente los protocolos de bioseguridad , con el fin de proteger su salud y la de sus seres queridos. Ahora, vamos a leer todo el contenido de la guía de aprendizaje integrada, detallando, qué docente y qué requiere en cada área. Por favor, desarrolla la guía en el CUADERNO CORRESPONDIENTE, YA SEA DE EDUCACIÓN FÍSICA O CONSTITUCIÓN POLÍTICA.
BIBLIOGRAFÍA:

ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE N°5

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO EN CASA:

- Busca en tu hogar un lugar con buena iluminación y ventilación, revisa que no haya humedad que pueda dañar tus útiles escolares.
- Pídele el favor a tu familia de mantener el mayor silencio posible para que puedas concentrarte en la lectura de la misma.
- Ubica tus útiles escolares en el lugar escogido y empieza a trabajar con mucha concentración.
- No olvides tener el celular a la mano para que llames o escribas mensajes a tu docente cuando encuentres una duda o dificultad.
- Pide ayuda a tus padres o familiares en las actividades que lo requieran.
- Cuando lleves 1 hora de trabajo continuo, realiza una pausa activa de 5 minutos, por ejemplo: estiramiento de piernas, de brazos, cabeza, toma agua, camina unos minutos o come algo.
- Ya terminado el trabajo, toma fotos claras del desarrollo de las actividades y envíalas al docente por el WhatsApp.
- Cuéntales a tus padres sobre las actividades escolares que desarrollaste hoy.

1. CONTENIDO DE CONSTITUCIÓN POLÍTICA ORIENTADA POR EL PROFESOR JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA (603).

ACTIVIDAD N°1 - 2 Horas

Hola buen día estudiantes del grado sexto espero se encuentren bien de salud en el día de hoy, en la guía 5 vamos a trabajar un nuevo tema y es sobre los desastres naturales, van a conocer sus características, los tipos las causas. Van a copiar en el cuaderno los conceptos y responden el cuestionario se encuentra al final.

En el espacio geográfico los seres humanos hacemos nuestra vida y utilizamos todos aquellos recursos que nos provee el planeta para subsistir. En pocas palabras, cualquier lugar que habite, transforme o modifique el ser humano y obtenga algún beneficio económico, será parte del estudio de la Geografía. Entonces, el espacio geográfico es el producto de las transformaciones que hacemos los humanos a lo largo del tiempo. El motivo, satisfacer las necesidades de alimentación, vestido, vivienda, trabajo y hasta diversión. Observa en la imagen cómo se transforma, de ser un espacio natural, a ser un espacio geográfico. El paisaje y su evolución



¿A qué le llamamos espacio geográfico? Al “espacio humanizado, continuamente transformado y que se forma de la relación de dos elementos importantes: lo natural y lo social”. De estos dos, surge su tercer elemento: el económico. Así se compone cada uno:

Elementos naturales: Lo natural es todo aquello creado por la naturaleza, tal como: el relieve, mares, ríos, flora y fauna

Elementos Antrópicos Lo antrópico se relaciona con lo social o cultural que básicamente es todo lo creado por el hombre.

Después de conocer los elementos que forman parte del espacio geográfico, es necesario precisar que cada lugar es distinto: en algunos sitios habrá un predominio de más recursos naturales, en otros sitios se dará una exagerada transformación y en otros más se intentará hacer un equilibrio para no destruir lo natural. Desgraciadamente, el planeta se transforma y sobreexplota muy rápidamente, lo que tendrá consecuencias para todos los seres vivos.

Para cerrar este tema, es necesario tomar en cuenta algunas consideraciones:

Algunos pueden pensar que cada lugar tiene su espacio geográfico, pero no. Los lugares, regiones, territorios, etc., son otra forma de llamar al espacio geográfico. Es como si una persona tuviera muchos nombres, pero es la misma persona, sólo cambian sus denominaciones.

Toda actividad humana se desarrolla en un espacio, en un lugar, el cual puede ser ubicado o localizado en un mapa, fotografía aérea o satelital, carta, modelo, etc.

Todos los espacios son distintos, poseen elementos geográficos diversos, tales como: relieve, clima, hidrografía, cubierta vegetal, fauna, recursos naturales; desarrollo económico, urbano y tecnológico, ordenamiento territorial, etc.

Cada espacio se desarrolla y evoluciona de manera distinta. ¿De qué depende el grado de desarrollo de un lugar? De muchos factores, algunos de los cuales son: los recursos naturales disponibles; la administración gubernamental; la concentración de la población; la inversión económica, tanto pública como privada; el grado de atracción social-económica (este tema se explicará en otro apartado), y algunas razones más.

En cualquier país existen sitios más desarrollados que otros. Si tú eres un chico o chica de la ciudad y viajas a la provincia (comunidades rurales), notarás muchas diferencias con respecto a tu espacio. Esto se expresa en: las vías de comunicación, los medios de transporte, las viviendas, los negocios, las actividades laborales, etc. Con todo esto, no quiero que pienses que hay mejores lugares que otros, eso depende de cada uno, simplemente debemos reconocer las diferencias que se expresan en el espacio.

La transformación espacial implica remover la cubierta natural: desde suelo, ríos, montañas, bosques, etc. Desafortunadamente, cuando esto sucede, poco se resarce a la naturaleza, por lo arrancado para satisfacer a la humanidad. Ahí es donde tú, como estudiante de secundaria, tienes un papel muy importante: adquiriendo conciencia y asumiendo una gran responsabilidad frente a los recursos naturales escasos, es como podremos consérvalos para las siguientes generaciones; tú eres parte importante del cambio de ideas.

No cabe duda que nuestro planeta seguirá en constante cambio, algunas veces será de manera natural, pero en otras tantas será ocasionado por la humanidad (todos tenemos algo de responsabilidad).

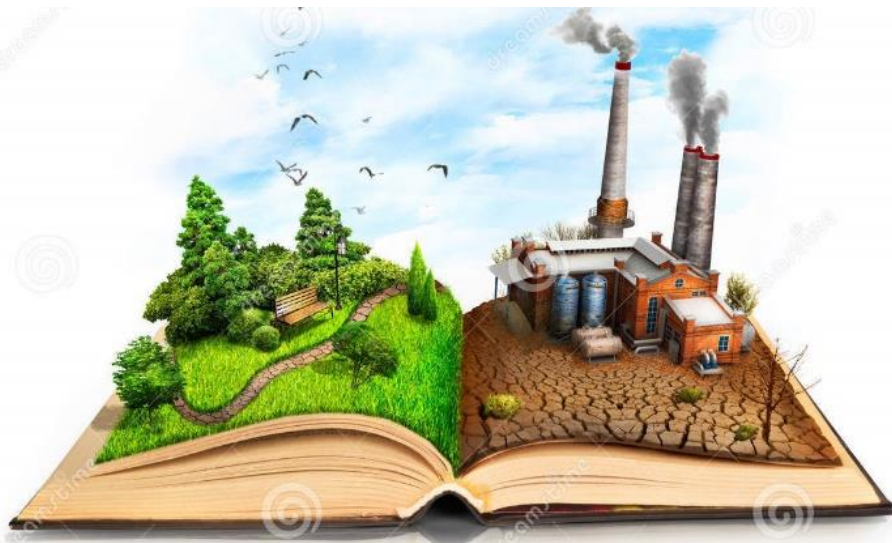
1. Realiza la lectura y elabora un resumen de los aspectos más representativos de esta

2. Escribe qué es el espacio geográfico y cuáles son sus elementos.

3. Identifica en las palabras siguientes si corresponde a un elemento natural, o antrópico. Realiza una tabla.

PALABRAS: población de China, clima, industria, ganado vacuno, pueblo de Chiquinquirá, banco Colpatria, el mar, colonia Carretera, supermercado, monte Everest.

4. Realiza el dibujo de un Espacio Geográfico donde establezca los diferentes elementos que lo componen





ACTIVIDAD 2

AMENAZAS ANTRÓPICAS: Algunas acciones nuestras afectan a los recursos naturales como el agua, el aire y el suelo. Estas acciones pueden convertirse en una amenaza para la vida de los propios seres humanos y también para las plantas y los animales. A estas amenazas se les llama antrópicas, esto quiere decir que son generadas por nosotros mismos. Ejemplos de amenazas antrópicas son los daños que causan los contaminantes al medio ambiente, la tala de bosques, incendios forestales, el uso inadecuado de químicos agrícolas, de los suelos, las guerras y los campos minados.

AMENAZAS ANTRÓPICAS (PRODUCTO DE LA ACTIVIDAD HUMANA)



Lámina 3: Desperdicios en los ríos



Lámina 2: Destruyendo los bosques perjudicamos el ambiente.



Lámina 1: Botando basura en lugares que dañan la naturaleza

Actividades:

1. ¿Comenta con tus compañeros/as sobre los principales problemas de contaminación que afectan a tu comunidad?
2. De acuerdo a las láminas que has observado, ¿Dónde se muestra contaminación ambiental? ¿Cómo se contamina el agua, el suelo y el aire?
3. Escribe en tu cuaderno tres ejemplos de amenazas producto de la actividad humana.
4. Investiga en la comunidad qué amenazas antrópicas existen y elabora un pequeño proyecto para reducirlas.

Lectura Juanita y la Gotita

Juanita era una niña muy inteligente que realizaba sus tareas escolares después del almuerzo. Después de realizar sus tareas, Juanita siempre iba a una quebrada cercana a jugar, pero una tarde, por estar muy cansada, se acostó en la hamaca del corredor de la casa y se quedó dormida. Ella soñó que ha ido a la quebrada... Cuando Juanita vio la quebrada se asustó y se preguntó: « ¿Por qué tiene menos agua? ¿Dónde están los pájaros?» De repente se oyó una vocecita llamando: ¡Juanita! ¡Juanita! Preguntó Juanita: _ ¿Quién me llama?_ En ese momento, sobre las hojas de un árbol, exclamó una Gotita de agua: ¡Aquí sobre la hoja! Juanita gritó: ¡Es la Gotita de agua! La Gotita respondió: sí, Juanita soy yo. En ese momento la Gotita de agua se bajó de la hoja del árbol. Juanita la vio y dijo: ¡Estás muy sucia! ¿Qué té pasa? La Gotita dijo: Es que he viajado mucho. Anoche bajé de una nube con otras compañeras y ¡qué viaje! El cielo estaba todo sucio de humo y polvo. ¡Es imposible estar limpia! Juanita le contestó: Ya no quedan árboles que den sombra y la quebrada tiene poca agua. Cuenta mi



abuelo, que antes, todo esto era un hermoso bosque lleno de animalitos y la quebrada tenía mucha agua. No sé qué ha sucedido. La Gotita le respondió: ¡Todo esto comenzó cuando cortaron los árboles y quemaron para sembrar, así la quebrada se quedó sin protección y se está secando! Juanita le preguntó a la Gotita: ¿Quién protege a la quebrada? La Gotita le contestó: Los árboles son los que protegen a la quebrada, ellos evitan que la lluvia golpee el suelo y lo arrastre guiando abajo. Los árboles ayudan al suelo a conservar la humedad y a controlar la evaporación del agua, sin los árboles hay escasez de agua en el verano e inundaciones en el invierno. La Gotita llevó a Juanita a un lugar más arriba donde le mostró una loma sin árboles, donde se ven las rocas. Allí, la Gotita le explicó a Juanita cómo se produce la erosión. 11 Juanita exclamó: ¡Si no hacemos algo nos quedaremos sin agua! La Gotita, le contestó a Juanita: ¡Así es amiguita! ¡Nunca es tarde! Hoy mismo pueden empezar a mejorar este ambiente donde viven y yo tengo algunos consejos: Los agricultores deben cuidar la tierra y protegerla para que no se erosione, una manera es sembrando árboles. En las casas hay que usar fogones ahorradores de leña. En la comunidad hay que hacer viveros para sembrar en zonas deforestadas y para proteger la quebrada. Juanita, dile a tus amiguitos lo que está ocurriendo. Si recogen semillas pueden hacer el vivero.» Juanita dijo: ¡Sí! ¡Eso es lo que haré! Luego plantaremos los árboles.... Pero de repente Juanita le preguntó a la Gotita: ¿Así habrá más agua al día siguiente? La Gotita le respondió con toda su sabiduría: No... Los arbolitos deben crecer primero, pero en el futuro ayudarán a conservar las fuentes de agua. Juanita, triste, dijo: Cuando hay incendios muchos árboles se queman en un día. La Gotita le explicó entonces: Sí... y a veces el daño al suelo es tan grande que los árboles no vuelven a crecer más... Juanita se despidió de la Gotita y se echó a correr. Juanita reunió a todos sus amiguitos y les contó todo lo que le dijo la Gotita. Al poco tiempo los agricultores, amas de casa y amiguitos tomaron algunas medidas para proteger la quebrada y el bosque. Los niños cuidaban que nadie cortara los árboles y los agricultores sembraban árboles. El viento sopló fuerte y Juanita se despertó. Juanita dijo: A pesar que fue un sueño, voy a contarles a mis amigos, porque la quebrada se está secando y solo así podemos salvarla. 12

Actividades:

Basándote en la lectura «Juanita y la Gotita» contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué falta agua en la quebrada?
2. ¿Qué acciones se deben tomar para evitar que se sequen las fuentes de agua?
3. ¿Qué acciones se deben tomar para evitar la erosión de los suelos?
4. ¿Cuál es el riesgo que corremos si hay erosión?
5. ¿Cómo protegen los árboles las fuentes de aguas?
6. Identifica las acciones que realiza tu comunidad para proteger el medio ambiente.
7. ¿Qué proyectos para protección de la naturaleza conoces en tu comunidad? Por ejemplo, cuando se hace siembra de árboles se le llama proyecto de reforestación.
8. Uno de los deberes de los niños, niñas y adolescentes según el artículo 55 inciso (f) del Código del Niñez y la Adolescencia, consiste en el cuidado del medio ambiente. ¿Cómo piensas que Juanita cumplirá este deber?
9. ¿Participas en algún proyecto de tu comunidad? ¿Cómo participas? ¿Cuál es tu deber?

2. CONTENIDO DE EDUCACIÓN FÍSICA, ORIENTADA POR EL PROFESOR JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA. (601-602-603)

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE N° 5

ACTIVIDAD N° 1

Hola buen día espero que se encuentre bien de salud con toda su familia y sigan llevando las medidas preventivas para evitar la propagación del virus y así cuidar la salud de nuestros seres queridos. Vamos a trabajar el patrón de manipulación donde van a encontrar conceptos sencillos, van a realizar actividades lúdicas y recreativas en casa acompañados de sus familiares. Siempre antes de empezar la actividad del día, recuerden realizar los 4 ejercicios como lo indican las imágenes con sus respectivas repeticiones, después van a realizar la siguiente actividad acompañado por los integrantes de su familia para así dar respuestas a las preguntas que se encuentra al final



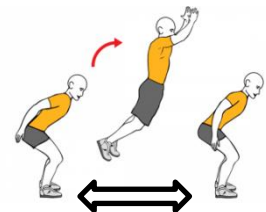
Flexión de rodilla. Mantener la posición durante. (15seg)



Salto de tijera. (10 Rep)



Saltos laterales. (10 Rep.)



Salto hacia adelante y atrás. (10 Rep.)

- Realizan 2 repeticiones por cada ejercicio.
- Descansar 1 minuto después de realizar un Ejercicio.
- Alimentarse bien antes de hacer los ejercicios.



Después de realizar los ejercicios en compañía de algún familiar, van a buscar y colorear las palabras en la sopa de letras, sobre los patrones de manipulación para hacer un pequeño reuento de cuales son.

- REBOTAR
- REPTAR
- DRIBLAR
- LANZAR
- PASAR
- GOLPEAR
- RECIBIR
- MANIPULAR

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

ACTIVIDAD 2

Realizar los siguientes ejercicios en casa, recuerda utilizar la ropa adecuada para una mayor comodidad a la hora de realizar los ejercicios.



Elevación de rodilla y taloneo al glúteo. Alternados (10 Rep.)



Apoyo sobre abdomen con brazos y pies estirados. duración (10 seg)



Apoyo sobre abdomen con brazo derecho y pie izquierdo elevado duración (10 seg)



Apoyo sobre abdomen con brazo izquierdo y pie derecho elevado duración (10 seg)

- Realizan 2 repeticiones por cada ejercicio.
- Descansar 1 minuto después de realizar un Ejercicio.
- Alimentarse bien antes de hacer los ejercicios.

Después de realizar los ejercicios va a copiar el concepto de patear y empujar y con estos dos movimientos terminamos los patrones de manipulación.

EMPUJAR: Es la acción que consiste en aplicar fuerza muscular, prolongada a un cuerpo en reposo o en movimiento con el fin de buscar o evitar su desplazamiento. Ejemplo la carga legal en el fútbol, empujar un objeto.

CARACTERÍSTICAS:

- Mantener tensionados los grupos musculares comprometidos con la acción.
- El peso del cuerpo se transfiere en dirección del objeto que se empuja.
- Los pies deben de estar separados ampliando la base de sustentación para buscar mayor apoyo.



PATEAR: Acción de imprimir fuerza mediante un golpe dado con el pie a un objeto en reposo o en movimiento. Patrón manipulativo en la cual el movimiento de piernas y pies transmite fuerza a un objeto.

CARACTERÍSTICAS:

- Mantenimiento del equilibrio en un solo pie durante la ejecución.
- Oscilación de la pierna que golpea, primero hacia atrás y hacia arriba y luego adelante y arriba.
- Acompañamiento después del golpe al elemento.
- Recuperación del equilibrio en los dos pies.
- Acompañamiento coordinado de brazos para mejorar la estabilidad corporal.

EVALUACIÓN ESCOLAR

Se tendrá en cuenta la fluidez de cada respuesta, la buena presentación de las mismas 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 26 de marzo. 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