



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



**GUÍA DE APRENDIZAJE N° 03**

|                                                         |                                                                                                                                                           |                                                         |                     |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>DOCENTE:</b> JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA          |                                                                                                                                                           | <b>ÁREAS:</b> EDUCACIÓN FÍSICA Y CONSTITUCIÓN POLÍTICA. | <b>GRADOS:</b> 603. |
| <b>E-mail del docente:</b><br>Juan Manuel Tierradentro. | <a href="mailto:profejuan.93@hotmail.com">profejuan.93@hotmail.com</a>                                                                                    | <b>Celular docente</b><br>3227879892                    |                     |
| <b>Correo Institucional</b>                             | <a href="mailto:silvania.gigante@sedhuila.gov.co">silvania.gigante@sedhuila.gov.co</a> o <a href="mailto:reinsilvania@yahoo.es">reinsilvania@yahoo.es</a> | <b>Celular Institucional:</b> 3162689116 - 3138113141   |                     |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Nombre del estudiante:</b> |  |
|-------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la Unidad de aprendizaje:</b> DERECHOS DE LOS NIÑOS – PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO.                                                                                                                                                                                               |
| <b>Fecha de elaboración:</b> 9 de marzo /2021. ESTA GUIA ESTA ELABORADA PARA 5 SEMANAS, DESDE EL 5 DE ABRIL HASTA EL 7 DE MAYO DEL 2021                                                                                                                                                          |
| <b>DBA O Lineamiento Curricular Educación Física:</b> Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.<br><b>DBA o Lineamiento Curricular Constitución:</b> Analiza el papel de las organizaciones sociales en la preservación y el reconocimiento de los Derechos Humanos |
| <b>Contenidos de aprendizaje:</b> LOS DERECHOS EN LA RECREACIÓN, PATRON DE LOCOMOCION.                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Tiempo para el desarrollo de guía:</b><br><b>Constitución Política:</b> 1 hora semanal y un total de 5 horas por grupo<br><b>Educación Física:</b> 3 horas semanales y un total de 15 horas por grupo.                                                                                        |

|                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicadores de desempeño Educación Física:</b> Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos |
| <b>Indicadores de desempeño Constitución Política:</b> Conoce algunos derechos del niño.                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SALUDO Y MOTIVACIÓN:</b><br>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 <b>protocolos de bioseguridad</b> , 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 <b>CUADERNO CORRESPONDIENTE, YA SEA DE EDUCACIÓN FÍSICA O CONSTITUCIÓN POLÍTICA.</b> |
| <b>BIBLIOGRAFÍA:</b><br><a href="http://cedidguillermocanoisaza.edu.co/Archivos_Pdf/DBA/DBA_C.Sociales.pdf">cedidguillermocanoisaza.edu.co/Archivos_Pdf/DBA/DBA_C.Sociales.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

**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 llesves 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.

**CONSTITUCIÓN POLÍTICA: JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA (603).**

**El derecho** es un conjunto de principios y normas, generalmente inspirados en ideas de justicia y orden, que regulan las relaciones humanas en toda sociedad.

**ACTIVIDAD:**

1. Querido Estudiante, por favor, lea cada uno de los derechos fundamentales de los niños y representálos con un lindo dibujo y explíque en pocas palabras lo que significa para ti. Abajo se encuentran representaciones gráficas que puedes utilizar para dibujarlos mejor.

**Derechos fundamentales de los niños**

- **Derecho** a la vida.
- **Derecho** a la alimentación.
- **Derecho** a la educación.
- **Derecho** al agua.



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



- **Derecho a la salud.**

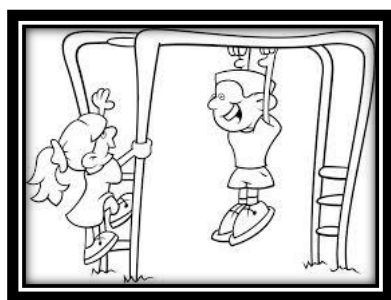
**Derecho a la libertad de expresión.**

**ESTA ACTIVIDAD LA VAS A DESARROLLAR TRABAJANDO 4 HORAS EN LA SEMANA DEL 5 AL 9 DE ABRIL**

1. Dile a tu mamita que te ayude a grabar un audio de un minuto en tu celular, donde expliques por qué es importante para ti jugar. Otro audio donde expliques porque es importante la educación para tu vida. Recuerda que debes leer muy bien y pausado.  
**ESTA ACTIVIDAD LA VAS A DESARROLLAR TRABAJANDO 4 HORAS EN LA SEMANA DEL 12 AL 16 DE ABRIL**
2. Mira estos 5 dibujos relacionados con el juego y construya una pequeña historia donde el protagonista seas tú. Aprovecha y coloréalos.  
**ESTA ACTIVIDAD LA VAS A DESARROLLAR TRABAJANDO 4 HORAS EN LA SEMANA DEL 19 AL 23 DE ABRIL**
3. ¿Nombra por favor, y explique, qué derechos se te han negado? Haz una pequeña sopa de letras con los tres derechos que siempre has recibido en tu vida.  
**ESTA ACTIVIDAD LA VAS A DESARROLLAR TRABAJANDO 4 HORAS EN LA SEMANA DEL 25 AL 30 DE ABRIL**
4. Cuenta en un texto corto; ¿Si has observado que en tu localidad o donde vives, se han vulnerado los derechos de otros niños?
5. **ESTA ACTIVIDAD LA VAS A DESARROLLAR TRABAJANDO 4 HORAS EN LA SEMANA DEL 3 AL 7 DE MAYO**



6.



**2. EDUCACIÓN FÍSICA: PROFESOR JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA.**

**ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE N° 3**



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



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 continuamos con la temática de los patrones de locomoción, donde van a conocer los principales músculos que utilizamos cuando practicamos actividad física.

A continuación van a encontrar cuatro ejercicios donde deben realizarlos y evidenciarlos por medio de una fotografía o video, en caso de tener dificultad con la conectividad por favor avisar para llegar a un acuerdo de cómo pueden presentarlo.



Mantener la posición como indica la imagen.  
(10 segundos por cada lateralidad)



Mantener la posición como indica la imagen durante 15 Segundos.



Sentadilla con salto (10 Rep.)



Elevación de rodilla apoyado sobre el suelo  
(10 Rep. por cada pierna)  
(2 Rep.)

**-Realizan 2 repeticiones por cada ejercicio.**

**-Descansar 1 min por cada ejercicio.**

**-Alimentarse bien antes de hacer la actividad.**

**Leer y copiar en el cuaderno de educación física el siguiente concepto.**

## **QUE ES EL APARATO LOCOMOTOR.**

Es un aparato, por lo tanto, está compuesto por órganos diferentes (huesos, músculos, articulaciones, tendones y ligamentos) que se asocian para que podamos movernos, Sin él no podríamos movernos nuestro cuerpo no tendría rigidez y nos derrumbaríamos en el suelo. La composición de cada órgano es muy diferente, así los huesos están formados por una sustancia dura por calcio y fósforo principalmente y nos proporciona la rigidez, los músculos están formados por tejidos blandos y elásticos lo que les permite estirarse y contraerse, los tendones están formados por tejidos muy resistentes que unen los músculos a los huesos y los ligamentos están formados por tejidos resistentes que impiden que los huesos se desplacen en las articulaciones.



**Nº1: Sistema óseo; ubicar en cada espacio el nombre correspondiente a cada hueso.**



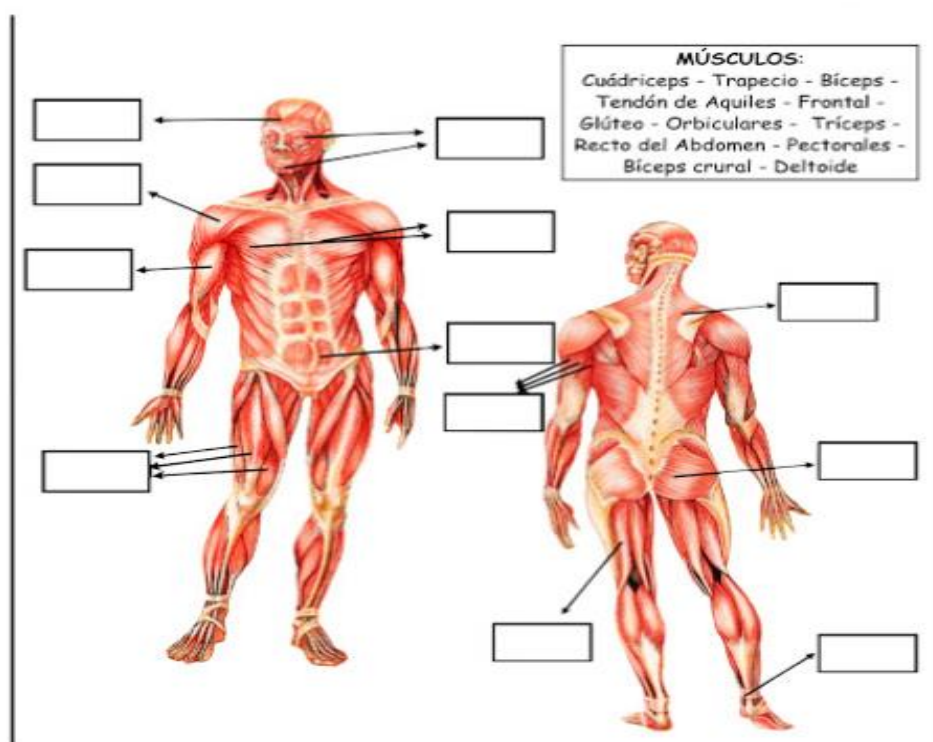


GOBERNACIÓN DEL HUILA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SILVANIA / MUNICIPIO DE GIGANTE**

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



**Actividad N°2: Sistema muscular; ubique en cada espacio el nombre correspondiente de cada musculo.**



**Actividad N°3**

**Reptar:**

Cuando procede del vocablo latino reptare, hace referencia al modo de desplazamiento de ciertos reptiles. Los reptiles son los animales que pertenecen a la clase reptilia. Aquellos que reptan se desplazan arrastrándose sobre su vientre. A esta acción de desplazamiento se la denomina reptar.

**-Actividad la lagartija.**



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



**Materiales:**

-Espacio de 4 metros.

-Premio para la persona que logre ganar la carrera. ( se puede obsequiar una fruta, galleta, pan ... algo sencillo que motive)

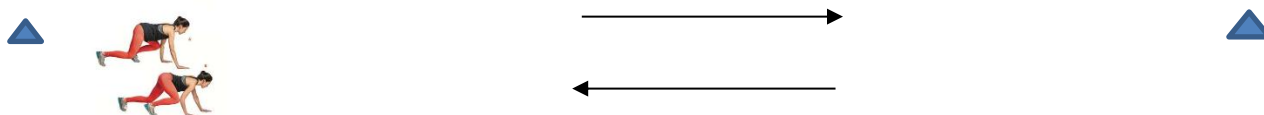
Después de haber ubicado el espacio deben demarcar un inicio y final, luego van apoyar las manos sobre el suelo como lo indica la imagen y con un integrante de su familia, van a realizar 3 carreras diferentes:

La primera consiste en dar una vuelta es decir ir y volver, el que logre hacerlo de primero, gana

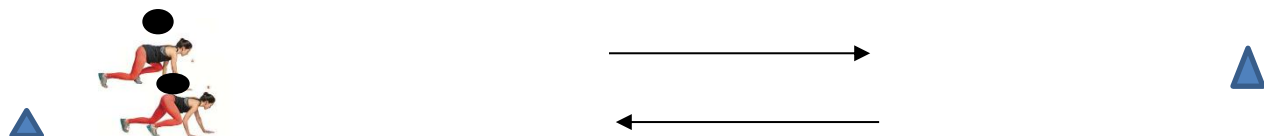
En la segunda carrera se van a ubicar de la misma manera y consiste en llevar un objeto redondo sobre la espalda (balón, una naranja, limón ...) deben ir y volver sin dejar caer el objeto al suelo, si se les llega a caer deben de empezar de nuevo, gana el primero que logre hacerlo

La tercera carrera va a estar ubicados de la misma manera en cuatro apoyos y deben avanzar de forma contraria donde está ubicada la línea final, primero van los pies y luego las manos, deben hacer una vuelta ir y volver gana la persona que primero logre hacerlo.

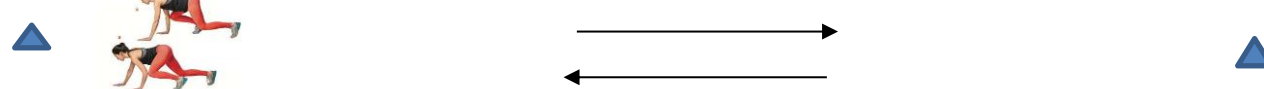
**1° carrera**



**2° carrera**



**3° carrera**



**RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**

¿De las tres formas en que realizo las carreras cual se le facilito más? ¿porque?

¿Nombro el integrante de mi familia que logro ganar más carreras?

¿Después de leer el concepto de reptar escribe con sus propias palabras para usted que es reptar

**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 7 de mayo. 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**