



GUÍA DE APRENDIZAJE N°4

DOCENTE: JAIME GOMEZ	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO: 401 - 402
E-mail del docente:	Profejaimomez56@gmail.com	Celular docente: 3202327163
Correo Institucional	sylvania.gigante@sedhuila.gov.co o reinsylvania@yahoo.es	Celular Institucional: 3162689116 - 3138113141

Nombre de la Unidad de aprendizaje: PREDEPORTIVOS BALONCESTO.
Fecha de elaboración: 24-04-2021
DBA O Lineamiento Curricular: Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
Horas para el desarrollo de la actividad: 1 hora.

Indicador de desempeño: Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ACTIVIDAD N° 1

Esta actividad la vas a desarrollar 3 horas en la semana del 10 al 14 de abril.

Hola un cordial saludo en el día de hoy espero se encuentre bien de salud. Le informo que según las medidas que tomo el presidente de Colombia, el ministerio de educación nacional, ministerio de salud junto con los demás dirigentes gubernamentales que en agosto hay un posible retorno a las actividades escolares de forma presencial. Si esto sucede, las medidas que se tomen se van a publicar por los diferentes medios de información de la institución Educativa Sylvania como página web, red social, WhatsApp y los docentes. De esta manera usted va ir alistando su equipo de bioseguridad que es un tapabocas, un frasco alcohol que va ser de uso personal y seguir las sugerencias que se les indica en cuanto al distanciamiento, el lavado de manos para que así todos unidos logremos contrarrestar este virus.

A continuación, van a realizar los siguientes ejercicios funcionales en compañía de un integrante de su familia y lo van hacer como lo indican las imágenes, con su respectivo tiempo. Este tipo de ejercicios son de gran ayuda para trabajar y acondicionar los movimientos motrices del cuerpo y además mejora la flexibilidad.



Estiramiento de
espalda durar
(10Seg.)



Sentados sobre el suelo van a
unir la planta de los pies como
lo indica la imagen (10 Seg.)



Estiramiento de espalda con
flexión de rodilla (10 Seg.)

Actividad

Para realizar esta actividad necesitaremos:

- ❖ Un espacio libre de obstáculos y peligro
- ❖ Una pelota mediana u cualquier otro objeto liviano.

La actividad consiste en:

ejercicio 1

pasar
otra
sin



la pelota de una mano a
por encima de la cabeza
dejar caerla.



Ejercicio 2

pasar la pelota de una mano a otra sin dejar caerla por frente de nuestro cuerpo, manteniéndolo los brazos rectos.



Ejercicio 3

Lanzamos la pelota de una mano a otra sin dejar caerla, la altura de nuestras manos ira a nivel de estomago Como lo indica la imagen



Realizan 10 repeticiones por cada ejercicio y descansa 30 segundo de intermedio de un ejercicio a otro.

Después de haber realizado los ejercicios en casa, Quiero felicitar a los estudiantes que han hecho el esfuerzo pese a las adversidades, por presentar las guías 1-2-3. Invito a los que no las han entregado por obvias razones que son de entender, vayan solucionando por si les falta o tenerlas listas para cuando se les soliciten. Vamos que todo este esfuerzo se verá reflejado más adelante y no será perdido.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ACTIVIDAD No 2

Esta actividad la vas a desarrollar 3 horas en las semanas del 17 al 21 de mayo y del 24 al 28 de mayo. Total 6 horas

Hola buen día espero se encuentre bien, con las energías recargadas, la invitación en el día de hoy es para motivarlos a que sigamos trabajando de la mano para poder cumplir con las actividades propuestas, entiendo que tienen miles de compromisos por cumplir, pero sabiéndose organizar y dedicándole el tiempo se pueden realizar las actividades. Recuerden si tienen alguna duda o sugerencia estoy disponible para atenderlas.



Flexionan rodillas y mantienen la posición (10 seg.)



Mantener la posición como lo muestra la imagen brazo izquierdo (10 Seg.)



Mantener la posición como lo muestra la imagen brazo derecho (10 Seg.)

Objetivo

Atención y percepción visual

Material

❖ Lápiz



GOBERNACION DEL HUILA
SECRETARIA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SILVANIA / MUNICIPIO DE GIGANTE

Decreto Creación de la Institución 1505 del 26 de Noviembre de 2002
Aprobación de Estudios Resolución 8242 de 2019 Asociado mediante Nit. 813002490 – 4 DANE: 241306000150 _

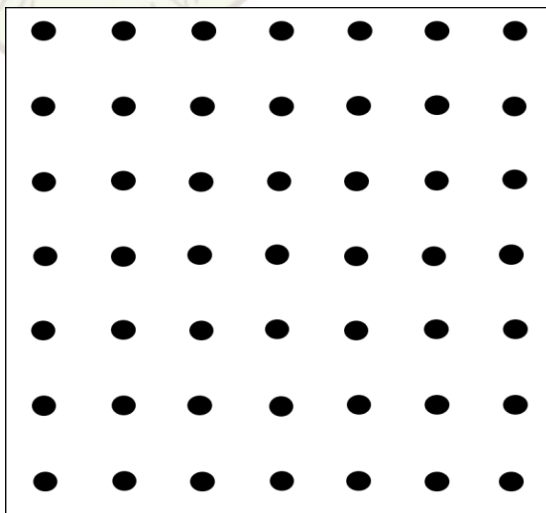
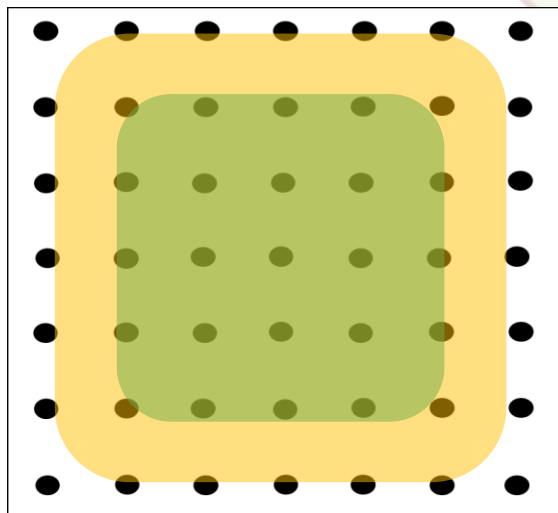
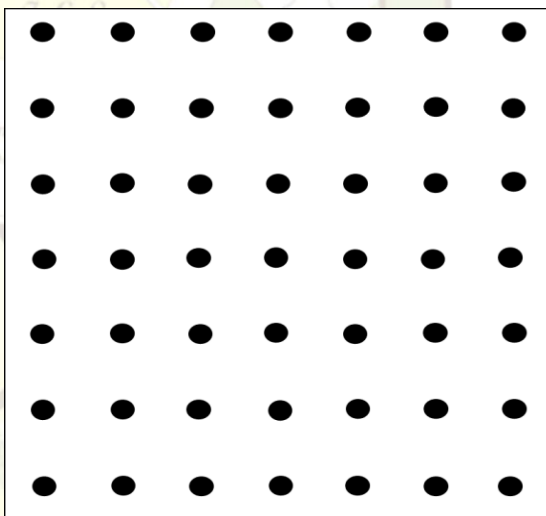
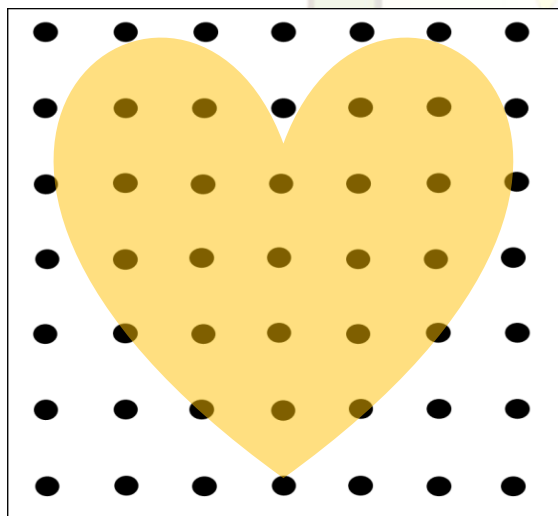
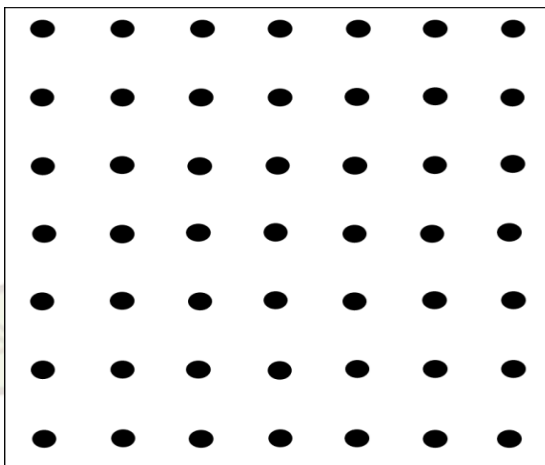
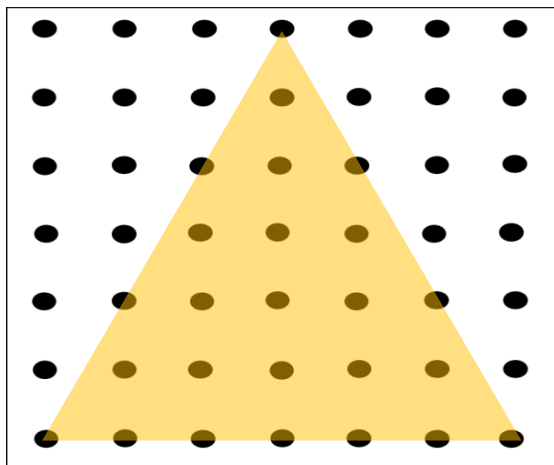


❖ Colores

Desarrollo

En esta actividad vamos a dibujar la figura que está del lado izquierdo en el lado derecho y la coloreamos al color de su preferencia, procuraras no utilizar regla.

Así haremos con cada una de las figuras.



Nota:

Colorear por dentro las imágenes cuando hayan hecho el delineado, se pueden guiar contando la cantidad de puntos que abarca la imagen.



GOBERNACION DEL HUILA
SECRETARIA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SILVANIA / MUNICIPIO DE GIGANTE

Decreto Creación de la Institución 1505 del 26 de Noviembre de 2002
Aprobación de Estudios Resolución 8242 de 2019 Asociado mediante Nit. 813002490 – 4 DANE: 241306000150 _



ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ACTIVIDAD N° 3

Esta actividad la vas a desarrollar 3 horas en las semanas del 31 de mayo al 4 de junio y del 7 al 11 de junio. Total 6 horas.

Hola buen día espero que se encuentre bien en él día de hoy. a continuación, les voy a hablar sobre medidas de bioseguridad que deben tomar frente al COVID 19, son muy sencillas, pero de gran ayuda para preservar su salud y la de las personas que lo rodean, antes de ello realizar los tres ejercicios que se encuentran a continuación.



Sentados tocan la punta del pie derecho y luego izquierdo durante (10 seg.)



Apertura de piernas con brazos extendidos. Mantener la posición (10 seg.)

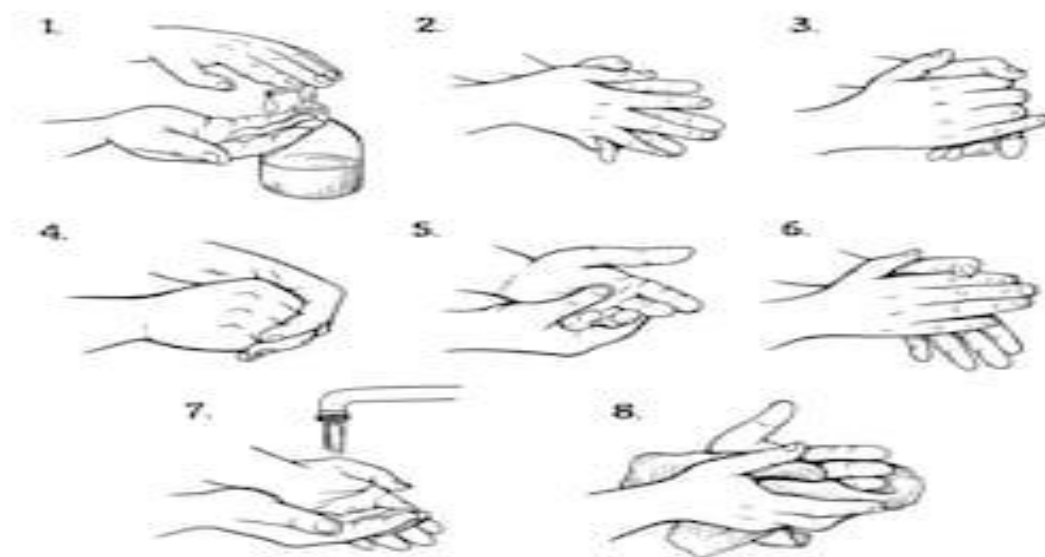


Sentados sobre el suelo van a tocar la punta de los pies a la vez durar (10 seg.)

Hacer lectura de las siguientes recomendaciones y medidas que se deben tomar para evitar el contagio y propagación del virus.

- Lávese las manos con frecuencia. Use agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Manténgase a una distancia segura de cualquier persona que tosa o estornude.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.
- Quédese en casa si se siente mal.
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica. Llame con antelación.
- Siga las instrucciones de su organismo sanitario local.
- Evitar las visitas innecesarias a los centros de atención médica permite que los sistemas sanitarios funcionen con mayor eficacia, lo que redunda en su protección y en la de los demás.

Después de leer las medidas que se deben tomar, van a observar la imagen donde les indica el paso a paso que se debe hacer para un buen lavado de manos, luego van a colorear las imágenes.



CRITERIOS DE PRESENTACION

- Coloreo las imágenes y respondo las preguntas.
- Presentar la actividad por medio magnético (Por correo, WhatsApp o fotografía bien tomada.)
- Los Estudiantes que no cuenten con medios tecnológicos, guardar las guías y cuando retomemos, las entregan en las fotocopias o cuaderno.
- Inquietudes sobre la actividad, comunicarse por medio WhatsApp, llamada telefónica y correo electrónico.

CRITERIOS Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

- La calificación de la actividad completa es 5.0
- Si utilizan medios tecnológicos como la fotografía para evidenciar la actividad. (Recomendaciones La imagen que sea legible).