



GUÍA DE APRENDIZAJE N.º 4

DOCENTE: JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA		ÁREA: EDUCACION FISICA 601 – 602	GRADO: 601 - 602
E-mail del docente:	juanpaiva1201@gmail.com	Celular docente: 3227879892	
Correo Institucional	silvania.gigante@sedhuila.gov.co o reinsilvania@yahoo.es	Celular Institucional: 3162689116 – 3138113141	

Nombre del estudiante:	
Nombre de la Unidad de aprendizaje: CONSTITUCION POLITICA: DERECHOS DE LOS NIÑOS – EDUCACIÓN FÍSICA: PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO.	
Fecha de elaboración:	28 de abril /2021
DBA O Lineamiento Curricular Educación Física: Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. DBA o Lineamiento Curricular Constitución: Reflexiona acerca del carácter relativo de los valores y normas en cada sociedad.	
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 4.	
Indicadores de desempeño Educación Física: Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos	

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

- 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.

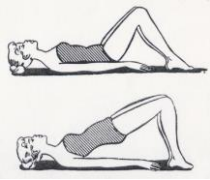
2. CONTENIDO DE EDUCACIÓN FÍSICA, ORIENTADA POR EL PROFESOR JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA. (601-602-603)

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE N° 4
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



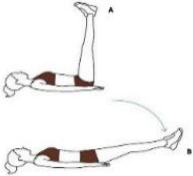
Toca punta de pie sin doblar Rodilla (5 veces por cada lado)



Elevación de cadera acostado (10 rep)



Elevación de una pierna (10 rep por cada pierna)



Elevación a pie junto (10 rep)

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



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



En la siguiente actividad la realizarán acompañados por algún miembro de su familia, tener precaución a la hora de realizar la actividad, el espacio donde van a desarrollar el siguiente ejercicio este despejado sin objetos que pueda atentar contra su salud. El objetivo de esta actividad es analizar y conocer los patrones de manipulación y la forma como los utilizamos.

PASAR:

Es la acción de lanzar un elemento con cualquier segmento corporal (manos, pies, cabeza), con destino a un receptor, que puede ser una persona u otro segmento corporal; siempre el punto de partida y de llegada del objeto lanzado, son diferentes.

CARACTERÍSTICAS:

- Proporcionalidad de la fuerza aplicada al elemento con relación al espacio que debe recorrer y a la velocidad que se desea imprimir.
- Dirección del pase en correspondencia con la ubicación del receptor.
- Acompañamiento al objeto por parte del cuerpo, en especial del segmento que realiza el pase.

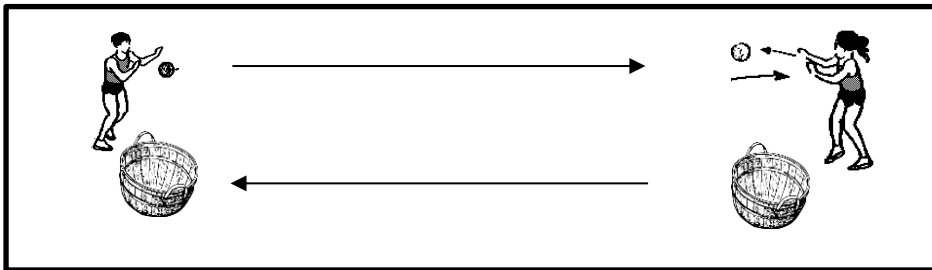
Actividad: El mejor tirador.

Para esta actividad deben conseguir los siguientes materiales:

- Dos recipientes (vasija, valde, canastilla ...)
- Buscar 10 objetos para lanzar (piedras, semillas, canicas ...)

Para el desarrollo de la actividad debe ubicar un espacio de unos 3 metros, en cada extremo se van ubicar mirándose frente a frente con un integrante de su familia, el recipiente va ubicado a un lado de donde van a lanzar, el objetivo de la actividad es estimular el patrón de manipulación donde debe poner en práctica percepción, fuerza, dirección y el segmento del cuerpo con el que realiza.

Gana la persona que logre hacer más aciertos.



Responder las siguientes preguntas en el cuaderno:

- ¿Por medio de un dibujo plasmo como fue la actividad desarrollada en casa?
- ¿Nombre de las personas que participaron?
- ¿Nombre la Persona que logro hacer más aciertos?

ACTIVIDAD N°-2

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 continuar trabajando los patrones básicos 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, van a 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.



**Trote en el puesto elevando
Los brazos alternadamente.
Durante (20 seg)**



**Elevación de rodilla.
Alternándolas (20 seg)**



**Elevación de talón al
glúteo durante (20 seg)**



**5 saltos hacia adelante
con cada pie.**

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



RECIBIR:

Es la acción voluntaria a través de la cual se asume el control de un objeto en movimiento. Según sea la recepción se puede hablar de amortiguar o atrapar. Recibir de manera estática y en movimiento. Recibir desde diferentes posiciones corporales. Recibir a diferentes velocidades alturas y distancias. Recibir de diferentes grados de dificultad.

CARACTERÍSTICAS:

- Disposición Psicofísica para ir hacia el elemento.
- Control visual sobre el elemento.
- El segmento corporal que recibe hace una extensión y simultáneamente con la recepción se flexiona para amortiguar la fuerza del elemento.
- Dominio sobre el elemento recibido.

REBOTAR O DRIBLAR:

Acción que consiste en controlar un balón con la mano, haciendo que este golpee el piso y regrese nuevamente para ser impulsado hacia abajo.

Ejemp: Driblar con y sin desplazamiento. Driblar cambiando de direcciones. Driblar eludiendo obstáculos.

LANZAR:

Es la acción corporal que consiste en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias. También es la acción de aplicar con la mano un fuerte impulso haciendo que un cuerpo recorra una distancia en el aire. Lanzar en forma horizontal.

GOLPEAR:

Acción de aplicar fuerza muscular de impacto a un objeto con un segmento corporal, o un elemento con el fin de lograr un propósito determinado

Ejemp: Golpear con un segmento corporal un objeto en forma estática y en movimiento. Golpear variando la velocidad, distancia y altura. Golpear con diferentes segmentos corporales (cabeza, brazo, mano, pie). Golpear objetos con elementos (palos, bates, raquetas). Ejecutar destrezas asociadas con los deportes fútbol (patear, cabecear); béisbol (batear); voleibol (sacar).

Actividad: ADIVINA QUE TE ESCRIBO

Para realizar esta actividad se necesita de los siguientes materiales:

- Una hoja de papel y un lápiz.

Para el desarrollo de la actividad debe hacerse con un integrante de la familia, para ello deben ubicarse uno detrás del otro, el que se encuentra adelante va a tener la hoja y el lápiz, la persona que se encuentra atrás va a dibujar objetos sencillos con su dedo en la espalda, la persona que esta adelante debe dibujar lo que cree que le están dibujándole, lo realizan 3 veces y cambian de rol el que dibuja pasa hacia atrás y el otro a dibujar. El objetivo de esta actividad es desarrollar cualidades por medio de nuestros sentidos lo cual si los desarrollamos de una manera adecuada en un futuro nos va a facilitar la realización de actividades cotidianas, del trabajo etc.

Responder las siguientes preguntas:

- ¿Después de leer los conceptos de los patrones de manipulación, por medio de un dibujo represento cada uno de ellos?

¿Escribo cuáles fueron los tres objetos que me dibujaron en la espalda?

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