



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° 02**

|                                                                       |                                                                                                                                                           |                                                          |                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>DOCENTE:</b> JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA Y ELIZABETH ARDILA ROA |                                                                                                                                                           | <b>ÁREAS:</b> CONSTITUCIÓN POLITICA<br>EDUCACIÓN FÍSICA. | <b>GRUPOS :</b> 603<br><b>GRUPO:</b> 601 -602- 603 |
| <b>E-mail del docente:</b>                                            | profejuan.93@hotmail.com                                                                                                                                  | <b>Juan Manuel:</b> 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> VIVIENDO EN DEMOCRACIA                                                                                                                                 |
| <b>Fecha de elaboración:</b> 14 de febrero 2021                                                                                                                                                   |
| <b>DBA O Lineamiento Curricular Educación Física:</b> Combina articuladamente los patrones de locomoción, manipulación y equilibrio a las capacidades físicas condicionales y coordinativas       |
| <b>DBA o Lineamiento Curricular Constitución:</b> Comprende la responsabilidad que tiene una sociedad democrática para evitar la violación de los derechos fundamentales de sus ciudadanos. (DBA) |
| <b>Contenidos de aprendizaje:</b> VIVIENDO EN DEMOCRACIA - PATRONES DE MOVIMIENTO.                                                                                                                |
| <b>Tiempo para el desarrollo de la actividad:</b> Debes desarrollar cada actividad utilizando <b>DOS HORAS DE CADA MARTES DEL MES DE FEBRERO</b>                                                  |

|                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicadores de desempeño Educación Física:</b> Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos |
| <b>Indicadores de desempeño Constitución Política:</b> Conoce las características de la democracia                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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, ahorrando más tiempo y logrando aprendizajes más significativos, esperamos sea de su agrado y la realicen con gran entusiasmo esta y las siguientes guías de aprendizaje durante este año <b>2021</b> , de la mejor manera y con excelente actitud. Para ello, 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. Luego, busque un sitio adecuado y cómodo para empezar a trabajar. En el cuaderno antes de iniciar escriba: <b>Nombre completo, Área, grado y número de guía</b> , luego copia el contenido, o título, las actividades y finalmente desarrollará las actividades de la guía en el <b>CUADERNO CORRESPONDIENTE, YA SEA DE EDUCACIÓN FÍSICA O CONSTITUCIÓN POLÍTICA.</b> |
| <b>BIBLIOGRAFÍA:</b><br><a href="https://www.google.com.co/search?q=caricatura+sobre+el+gobierno+escolar+PARA+NI%C3%91OS&amp;tbm=isch&amp;ved=2ahUKEwj386f3y-ruAhVJvFkKHc">https://www.google.com.co/search?q=caricatura+sobre+el+gobierno+escolar+PARA+NI%C3%91OS&amp;tbm=isch&amp;ved=2ahUKEwj386f3y-ruAhVJvFkKHc</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 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 LA PROFESORA ELIZABETH ARDILA ROA**

**ACTIVIDAD:**

1. A partir de la siguiente gráfica, que debes observar, por favor, en un párrafo, expresa lo que piensas de lo que quiere decir **MAFALDA**. Por favor, colorear.



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



2. Tenga la bondad de buscar en el diccionario, qué es DEMOCRACIA, y luego, cópiala en tu cuaderno.
3. Si fueras vocero o representante de tu grupo, expresa en 5 puntos lo que harías por tu grado sexto.
4. Ahora, prepárate para encontrar palabras en esta emocionante sopa de letras que tiene que ver con el tema de democracia.

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| E H V E M S G X T J C S Z C N | CIVISMO       |
| D G U W Ñ V E D C U P S A O V | COMUNIDAD     |
| E C D V O C Y R G I Q O I P W | CONVIVENCIA   |
| M O O T P I O I E S Z C O H L | DEBERES       |
| O M O N N I H M H B A I L T J | DECISIONES    |
| C S A D V Y V A U P E E B E Y | DEMOCRACIA    |
| R I Y B E I I F I N F D E C K | DERECHOS      |
| A V B Ñ L C V C A D I A U P L | DIGNIDAD      |
| C I C Ñ I U I E T M M D P X I | FAMILIA       |
| I C Z T T T O S N A I P A D B | JUSTICIA      |
| A S S R R I O O I C R L Z D E | LIBERTAD      |
| Y U L A R J Ñ K N O I W I Z R | PARTICIPACION |
| J L P Q B J I T L R N A Ñ A T | PAZ           |
|                               | PUEBLO        |
|                               | SOCIEDAD      |
|                               | VOTO          |



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

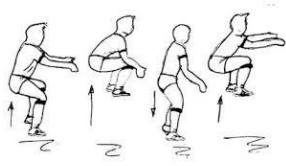


## 2. CONTENIDO DE EDUCACIÓN FÍSICA, ORIENTADA POR EL PROFESOR JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA

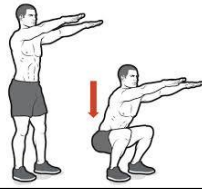
### ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE N° 2

Hola Buen día espero que se encuentren bien de salud todos en casa, en el día de hoy vamos a iniciar con la temática del primer periodo que son los patrones básicos de movimiento (PBM), para explicarles un poco los (PBM) se clasifican en tres: locomoción, manipulación y equilibrio o también se conocen como no locomotrices, a continuación inician con el patrón de locomoción van a leer los conceptos y contestar unas preguntas con base en el texto, los estudiantes que tienen acceso a internet pueden retroalimentar buscando otros conceptos para el desarrollo de la guía. Después de las indicaciones anteriores van a realizar los siguientes cuatro ejercicios con la cantidad de repeticiones que aparecen y se realiza como lo indica la imagen.

Antes de iniciar los ejercicios recuerden tener ropa adecuada para una mejor comodidad y protección, además alimentarse bien antes para evitar bajones de azúcar por causa del desgaste de energía y produzca un desmayo.



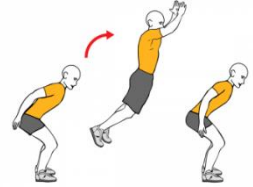
**Salto elevando las rodillas hacia el pecho (10 repeticiones).**



**Sentadilla (10 repeticiones)**



**Salto de sapito (10 rep)**



**Salto hacia delante y atrás (10 rep)**

### Actividad N°1.

Leer detenidamente los siguientes conceptos y contestar el cuestionario al final, es importante que copien en el cuaderno los conceptos por que se van a necesitar más adelante.

### ¿Qué son los patrones básicos de movimiento?

Son todos aquellos movimientos que ejecutamos de forma pensada con el fin de realizar actividades cotidianas o en un caso más concreto, cuando se establece rutinas de ejercicios para trabajos específicos producto del desarrollo de nuestro sistema nervioso central que es el encargado de controlar todos los movimientos del cuerpo y otras acciones a nivel general. Los patrones básicos se dividen en tres; locomoción, manipulación y equilibrio o también conocidos como locomotrices.

### ¿Cuáles son los patrones de locomoción?: caminar, Correr, Saltar, Deslizarse, Rodar y Trepar.

**Caminar:** Es un ejercicio de tipo aeróbico, es decir, que hace latir el corazón más rápido, fortaleciéndolo. es la forma en que se lleva a cabo el desplazamiento utilizando los miembros que son las piernas y brazos del cuerpo humano.

**Correr:** Según los dos siguientes autores Slocum y James, "correr es en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire". Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad. El niño ha de tener fuerza suficiente para impulsarse hacia arriba y hacia delante con una pierna, entrando en la fase de vuelo o de suspensión, así como la capacidad de coordinar los movimientos rápidos que se requieren para dar la zancada al correr y la de mantener el equilibrio en el proceso

**Saltar:** Saltar es una habilidad en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con uno o los dos pies, la capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor.



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



**Deslizarse o Arrastrar:** Es rozar el cuerpo con el suelo para desplazarse de un punto a otro, también es la forma de moverse todo ser humano en sus primeros años de vida.

**Rodar:** Es la acción por la cual una persona gira en su propio cuerpo o eje desplazándose de un punto a otro sin perder la postura inicial.

**Trepar o escalar:** Subir a un lugar de difícil ascensión valiéndose o ayudándose de los pies y manos, o solamente de las manos, con o sin la ayuda de elementos (sogas, bastones, u otros objetos que sirvan de apoyo para ascender).

## ACTIVIDAD N°2

Después de leer y copiar los conceptos en el cuaderno van a responder las siguientes preguntas.

¿Cuáles son los patrones básicos de movimiento?

¿Escribir cuáles son los patrones de locomoción?

¿Por qué caminar es un ejercicio aeróbico?

¿Escribir 5 deportes donde se practiquen los diferentes patrones de locomoción?

Por medio de un dibujo va a representar el patrón de locomoción que más le llamo la atención y escribe porqué.

### EVALUACIÓN ESCOLAR

#### CRITERIOS DE PRESENTACIÓN

- El desarrollo de esta guía deben realizarlo en el cuaderno correspondiente. (Educación Física o Constitución Política)
- Se tendrá en cuenta la fluidez de cada respuesta y la buena presentación de las mismas.
- Tomar fotos y enviarlas al WHATSAPP. Entregar las actividades desde el momento que se les entreguen hasta el **26 de marzo 2021**. Se recibe de lunes a viernes desde las 7am hasta las 6pm.
- El trabajo debe desarrollarse con la colaboración de los padres.
- Las actividades deben realizarse con lapicero de tinta negra, sólo títulos con color diferente, letra legible y hacer uso de las reglas ortográficas (**signos de puntuación, conectores, marcar las tildes en las palabras**).
- El trabajo debe estar totalmente limpio y ordenado y realizarse a mano.
- Deben enviar fotos o videos donde se observe el proceso de realización del trabajo con la colaboración de los padres.
- Deben enviar fotos claras donde se observe perfectamente cada una de las actividades del trabajo.
- Utilizar ropa adecuada para realizar los ejercicios. (Tenis, pantaloneta, sudadera o preferiblemente el uniforme de Deporte)
- Alimentarse e hidratarse bien para predisponer el cuerpo al realizar las actividad física y mental.

#### CRITERIOS Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Los estudiantes que no cuentan con WhatsApp en su celular deben llevar el cuaderno con el desarrollo de la presente guía, en el tiempo estipulado, a la señora Mireya Perdomo, bibliotecaria de la institución, para que ella tome las fotos y videos y los envíe a la cada una de las docentes.

En la evaluación de esta guía se tendrá en cuenta lo siguiente: la nota será de 1 a 5 para todos los componentes de la evaluación.

80% Heteroevaluación:

- 40% de la nota si cumple con los criterios de presentación.
- 40% de la nota si realiza correctamente el desarrollo de cada una de las actividades como se indica en la guía.
- 10% autoevaluación: esta nota la envía el estudiante al finalizar cada periodo académico teniendo en cuenta los siguientes criterios:

#### CRITERIOS PARA AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN:

1. Desarrollo correcto de las guías.
2. Puntualidad y responsabilidad en la entrega del desarrollo de las guías.
3. Constante comunicación con cada una de las docentes para resolver dudas sobre las actividades de las guías.
4. Orden, limpieza y letra legible en el desarrollo de las guías.
5. Uso de reglas ortográficas y signos de puntuación y conectores en el desarrollo de las guías.

10% coevaluación: esta nota la da el estudiante y el docente teniendo en cuenta los criterios establecidos para coevaluación, las dos notas se suman y se dividen en 2 para obtener la nota definitiva de coevaluación.



**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

