



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 _



GUÍA DE APRENDIZAJE N.º 4

DOCENTE: JAIME GOMEZ	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO: QUINTO
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: PEQUE VOLEI.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE

Fecha de elaboración: 24-04-2021

DBA O Lineamiento Curricular: Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.

Horas para el desarrollo de la actividad: **3 horas por semana**

Indicador de desempeño: Ajusto los movimientos de mi cuerpo manipulando un objeto.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ACTIVIDAD No 1

3 horas en la semana del 10 al 14 de mayo

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.



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



Estiramiento de brazos y piernas (10 Seg.) por cada brazo



Estiran una pierna hacia adelante y la otra hacia atrás duran en esa posición (10 Seg.) por cada pierna.

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





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 _



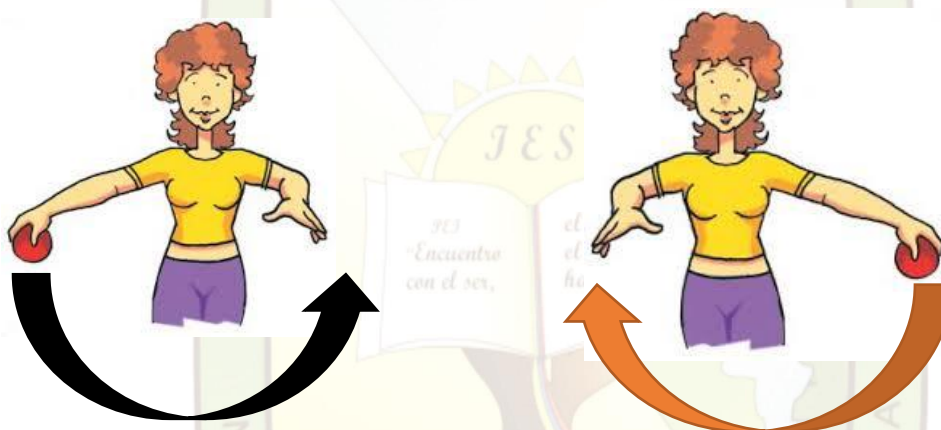
Ejercicio 2 3 horas en las semanas del 17 al 21 de mayo y del 24 al 28 de mayo . Total 6 horas

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



Realizar 10 repeticiones por cada ejercicio y Descanso 30 Segundo de intermedia 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 N° 2 JUEVES 23/2020 1 HORA

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.



Tocar con la mano la punta del pie
(Durar 10 segundos). Por cada pie



Tocar planta del pie como lo
indica la imagen (Durar 10 Seg.)



Flexión de cadera, tocar con
las manos el suelo sin doblar
las rodillas (10 Seg)

Después de realizar los ejercicios, donde trabajamos la flexibilidad de las extremidades, van a repasar los conceptos sobre los fundamentos básicos del voleibol, para que los tengan bien claros, por que cuando nos volvamos a ver se llevara a la práctica y además son bases que van a tener para cuando estén en un grado superior, tengan conocimiento sobre el tema para ver un poco más profundo el reglamento y técnicas del voleibol.



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 _



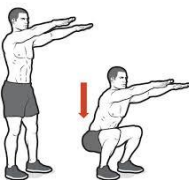
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ACTIVIDAD

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

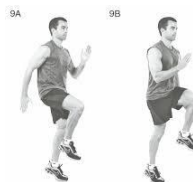
Hola buen día espero que se encuentre bien en él día de hoy. a continuación, les voy a hablar sobre medidas de bioseguridad que deben tomar frente al COVID 19, son muy sencillas, pero de gran ayuda para preservar su salud y la de las personas que lo rodean, antes de ello realizar los tres ejercicios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



Salto lateral (10 Rep.)



Sentadilla. (10 Rep.)

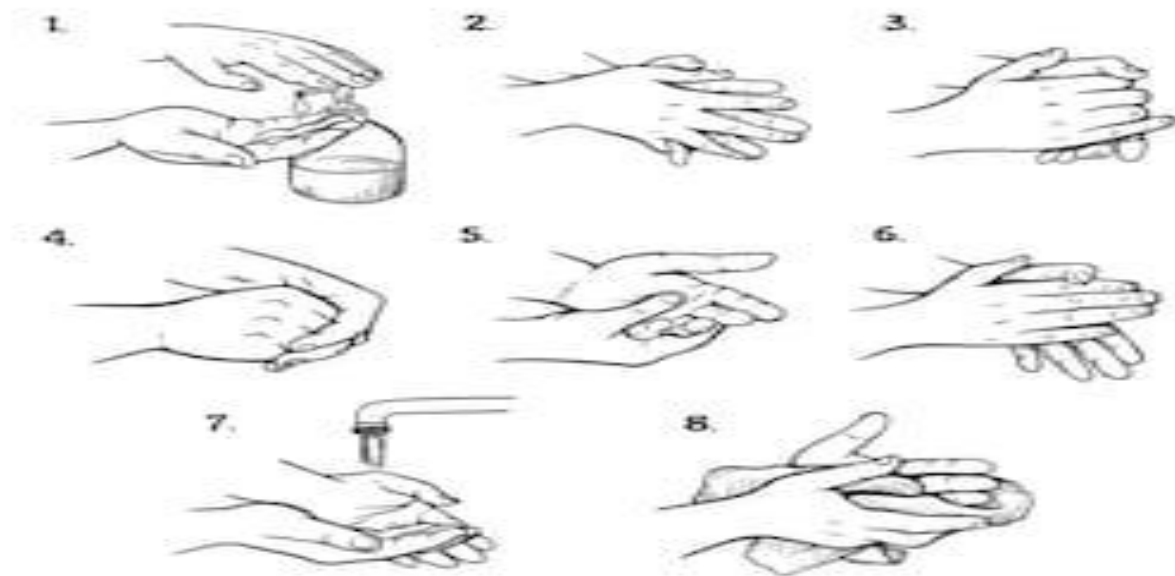


Elevación de rodilla (10 Rep.)

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 redundará 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).