



GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 04

DOCENTE: JEISON CHAYANNE TRUJILLO DOCENTE: JUAN MANUEL PAIBA		ÁREAS: EDUCACIÓN FÍSICA, (1001 – 1002) CONTITUCION PILITICA. (1001 -1002)	GRADO: DECIMOS (1001 – 1002)
E-mail del docente: JEISON CHAYANNE TRUJILLO JUAN MANUEL PAIBA TIERRADENTRO	lic.yeison1987@gmail.com juanpaiva1201@gmail.com	Celular docente: 3203651283 3227879892	
Correo Institucional	silvania.gigante@sedhuila.gov.co reinsilvania@yahoo.es	o Celular Institucional: 3162689116 - 3138113141	

Nombre del estudiante:	
------------------------	--

Nombre de la Unidad de aprendizaje	Constitución política: Participación politica en Colombia , Educación física: Aplicación de test.
Fecha de elaboración:	Abril - 28 -2021.
DBA O Lineamiento Curricular Edufísica:	Reconocer la importancia de los test físicos como preparación de la condición física del ser humano
DBA O Lineamiento curricular Constitución:	Interpreta el papel que cumplen los organismos internacionales como formas de alianza y organización entre los Estados y que responden a los intereses entre los países.
Contenidos de aprendizaje:	Ética en mi economía personal tengo valores, Constitución política: Origen de los partidos políticos en Colombia, Educación física: Aplicación de test
Tiempo para el desarrollo de la actividad:	Semanas del 5 de abril al 07 de mayo de 2021
Tiempo para el desarrollo de la actividad de educación física:	para el desarrollo de la guía trabajar dos horas los días marte de abril (10 horas)
Tiempo para el desarrollo de la actividad constitución política:	para el desarrollo de la guía trabajar una hora los días martes de abril (5horas)
Indicador de desempeño Educación física:	Desempeño de recursos en la ejecución de los test físicos
Indicador de desempeño Constitución política:	Comprende las características del estado social de derecho y su importancia para garantizar los derechos ciudadanos

SALUDO Y MOTIVACIÓN:

“Mil puertas podrán cerrarse frente a mí, pero Dios abrirá una sola que hará la gran diferencia”



Buenos días, estudiantes deseando que la sabiduría y la confianza en Dios, se multipliquen en sus vidas cada día. Recuerden que se han integrado las áreas de ÉTICA, EDUFISICA Y CONSTITUCION POLITICA con el fin de llegar a ustedes con una guía donde desarrollarán las competencias de forma integral, ahorrando tiempo y logrando aprendizajes más significativos; esperamos sea de su agrado y la desarrollen con gran motivación. No olviden utilizar correctamente los protocolos de bioseguridad, con el fin de proteger su salud y la de sus seres queridos. Primero lee todo el contenido de la guía antes

de desarrollar las actividades. Luego busca un sitio adecuado y cómodo para trabajar. En el cuaderno antes de iniciar escriba su **Nombre completo, el área, el grado y el número de guía**. Luego copia el contenido y las actividades de la guía. Finalmente desarrolla las actividades de la guía en el **CUADERNO**. Los estudiantes que tienen dificultad para enviar las evidencias pueden ir donde la señora Bibliotecaria quien les colaborará para tomar fotos y enviarlas. Si tienen alguna duda sobre el desarrollo de las actividades, pueden contactar la docente por medio de llamada o mensaje en WhatsApp al teléfono que aparece al inicio de esta guía.

BIBLIOGRAFÍA: <https://www.iehectorabadgomez.edu.co/index2.php?id=63526&idmenutipo=5191>

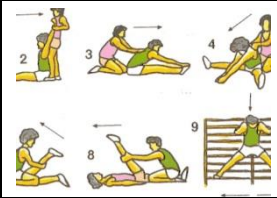
ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA ENVIAR AL DOCENTE JEISON CHAYANNE TRUJILLO VALDERRAMA
CELULAR: 3203651283 EMAIL : lic.yeison1987@gmail.com

ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Actividad 1:

Realizo los siguientes ejercicios en casa, grabo un video de 2 minutos realizando los ejercicios.

ACTIVIDAD LÚDICA-RECREATIVA	Materiales / responsable
10 reps. Patadas 15 reps. Puente 10 reps. Fire hydrant	-toalla , agua - la activiad la realizan con los padres de familia dentro de la casa. - evidencia video o foto



	Para terminar el 2 periodo realizan un video de 1 a 2 minutos haciendo los ejercicios que aparecen en la imagen: 1-Estirar y calentar 2-brincar la cuerda 3-hacer sentadillas 4-acuéstese y levantarse 5-súbete a la silla	- toalla , agua - la activiad la realizan con los padres de familia dentro de la casa. - evidencia video o foto
	La prueba de banco , cuando estés listo para empezar, colócate enfrente de la caja y echa a andar el cronómetro. Sube y baja, desde la caja de 30 centímetros o la medida que pueda conseguir, al ritmo durante 3 minutos seguidos. Cuando terminen los 3 minutos, para inmediatamente, siéntate sobre el cajón y cuenta tu pulso durante un minuto. la repiten 3 veces al día durante la realización del ejercicio.	Ropa comoda , agua , toalla -Estudiantes y padres de familia . - enviar foto realizando el ejerccio
EJERCICIOS ABDOMINALES Y SENTADILLAS - Abdominales comunes: 4 series X 15 Repeticiones - Abdominales toca tobillo lado y lado 4 x 15 repeticiones - Estiramiento general cada estiramiento 15 seg x 5 minutos.		-Estudiantes y padres de familia - ropa comoda, agua, toalla. -enviar foto de cada ejercicio o un video de 1 a 2 minutos.
SENTADILLAS - Sentadillas: 4 series X 15 Repeticiones - Sentadilla sumo 4 x 15 repeticiones - Estiramiento general cada estiramiento 15 seg x 5min		Estudiantes y padres de familia - ropa comoda, agua, toalla. -enviar foto de cada ejercicio o un video de 1 a 2 minutos.
	Flexibilidad: nota: debe realizar los ejercicios de flexibilidad en compañía de un familiar.	toalla , agua - la activiad la realizan con los padres de familia dentro de la casa. - evidencia video o foto

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE N°4

AREA DE CONSTITUCION POLITICA: ENVIAR AL DOCENTE JUAN MANUEL TIERRADENTRO PAIBA
CELULAR : 3227879892 EMAIL : juanpaiva1201@gmail.com
Hola buen día estudiantes del grado decimo espero se encuentren bien en el día de hoy, en la guía cuatro trabajaran la participación política en Colombia, a continuación, van a encontrar la parte teórica y al final encontraran las dos actividades a desarrollar, recuerden que si tienen alguna inquietud pueden comunicarse que con gusto les colaboro para el desarrollo de la guía.

ACTIVIDAD 1

Saberes previos Responda los siguientes interrogantes:

1. ¿Qué es la democracia?
2. ¿Cuáles son los principios, valores y reglas de la democracia?
3. ¿Qué es la democracia representativa?
4. ¿Qué es la democracia participativa?
5. ¿Qué relación existe entre la democracia y la participación ciudadana?
6. ¿Qué mecanismos de participación ciudadana y política se consagran en la Constitución Política de Colombia?

PARTICIPACION CIUDADANA

La preocupación central de una democracia auténtica consiste en garantizar que todos los miembros de la sociedad tengan una posibilidad real e igual de participar en las decisiones colectivas. Así, cuando nuestra Constitución establece desde su primer artículo que Colombia es una República democrática y participativa, está asumido el reto y el compromiso de promover la participación ciudadana en todos los espacios de la vida social. Existen dos canales fundamentales a través de los cuales se pone en práctica la participación ciudadana; el primero es el de la representación y el segundo el de la participación directa. Entre más personas haya en un grupo, más difícil es hacer que todos se pongan de acuerdo para tomar una decisión. En el caso de un país con varios millones de habitantes, esto se hace virtualmente imposible. Por eso la democracia ha adoptado la figura de la representación, según la cual los individuos no participan en todas las decisiones colectivas, sino que participan en la escogencia de los representantes que se encargarán de tomar esas decisiones. Y para que la representación sea más sólida y rigurosa, nuestra democracia exige que esos representantes estén agrupados en organizaciones políticas que tengan unos proyectos, intereses, ideologías y puntos de vista definidos.



Este tipo de organizaciones –denominadas partidos o movimientos políticos– constituyen una garantía para los electores, pues cuando se elige a un candidato que es miembro de un partido, se puede saber de antemano que esa persona, en su labor como representante en el gobierno, tendrá que ser fiel a los propósitos y principios del partido al que pertenece.

Pero la democracia no se agota en las elecciones o en la posibilidad de que los ciudadanos escojamos a nuestros gobernantes cada cierto número de años. Hay muchos asuntos en los cuales es posible, y conveniente, escuchar la voz de los ciudadanos. Y esto es lo que hace nuestra Constitución al garantizar toda una serie de mecanismos de participación directa para que nos involucremos en el diseño y funcionamiento de las instituciones públicas y evaluemos y controlemos la gestión de quienes hemos elegido para que nos gobiernen. La participación directa, entonces, se materializa en los mecanismos de participación consagrados en el artículo 40 de la Carta, en las formas de participación de estudiantes, jóvenes y trabajadores, en la vigilancia y fiscalización de la gestión pública, en la participación en la función administrativa, en la administración de justicia por particulares (árbitros o conciliadores), en los mecanismos judiciales para la protección de intereses públicos, entre otros. A través de toda una serie de herramientas consagradas en la Constitución y reguladas en las leyes nacionales, los colombianos podemos entablar una relación directa con las autoridades públicas, dar a conocer nuestras propuestas, presionar para que sean adoptadas, opinar sobre asuntos públicos, exigir el cumplimiento de las normas, vigilar la conducta de los dirigentes, tomar decisiones que nos afectan a todos o sancionar a los gobernantes que actúan de forma equivocada, entre otras formas de participación. Para ello, se han establecido una serie de mecanismos de participación que tienen la naturaleza de un derecho político fundamental, atribuido a todo ciudadano, con el objetivo de que cada uno pueda participar en la conformación, ejercicio y control del poder político. La Ley 134 de 1994, que reglamenta todo lo relativo a mecanismos de participación ciudadana, regular detalladamente: la iniciativa popular legislativa y normativa, el referendo, la consulta popular, la revocatoria del mandato, el plebiscito y el cabildo abierto. Ahora bien, todo lo anterior de nada serviría si los ciudadanos no pudieran presentar sus puntos de vista frente a los espacios en los que se toman las decisiones políticas que afectan a la colectividad. Esto implica que todas las oficinas, corporaciones y agencias del Estado tienen que estar abiertas a la participación de los ciudadanos, bien sea para que éstos las controlen o bien para que estos se informen de lo que ellas hacen, presenten sus propuestas y participen en las decisiones que estas adoptan. Cabe retomar, por último las palabras de la Honorable Corte Constitucional, quien ha dicho que el principio de la participación se encuentra presente a todo lo largo de la Constitución y es “un elemento de importancia estructural para el ordenamiento constitucional colombiano; tanto así que, de conformidad con el Preámbulo y los artículos 1 y 2 de la Carta, es uno de los principios fundantes del Estado y, simultáneamente, uno de los fines esenciales hacia los cuales se debe orientar su actividad” (Sentencia C-169/01).

ACTIVIDAD 2

DEMOCRACIA PARTICIPATIVA Y DESCENTRALIZACIÓN EN COLOMBIA

Teniendo en cuenta la lectura de apoyo “DEMOCRACIA PARTICIPATIVA Y DESCENTRALIZACIÓN EN COLOMBIA, responda los siguientes interrogantes:

1. ¿Qué relación existe entre participación y justicia social?
2. ¿Qué motivaciones pueden llevar a una persona a participar en la toma de decisiones sociales y políticas que se toman en comunidad?
3. ¿En Colombia la participación política y social es escasa, señala que hechos o fenómenos provocan que los ciudadanos no quieran participar en las decisiones sociales y políticas que se toman en comunidad?
4. ¿Qué es la democracia política?
5. ¿Qué es la democracia social?
6. Mediante el siguiente cuadro establece cuáles son los mecanismos propios para la participación social - comunitaria y cuáles son los mecanismos propios para la participación política

MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN SOCIAL Y COMUNITARIA	MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN POLÍTICA

EVALUACIÓN ESCOLAR

Se tendrá en cuenta la fluidez de cada respuesta, la buena presentación de estas 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 30 de ABRIL**. 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