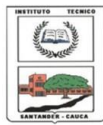




LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

SEDE	Rafael Tello	PERIODO	2		
ESTUDIANTE		GRUPO	4 A, B, C	GUÍA No	4
ÁREA	Educación Física e Informática		JORNADA	Mañana	
DOCENTE	Mariela Bolaños		FECHA		
TIEMPO DE DESARROLLO				DURACIÓN	
METAS DE APRENDIZAJE					
<ul style="list-style-type: none">Estimular a los niños desde temprana edad con ejercicios de equilibrio.Desarrollar habilidades para mantener el cuerpo erguido y establecer acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto.Utilizar las capacidades físicas, las habilidades motrices y el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.					
TEMA					
<ul style="list-style-type: none">Calentamiento del cuerpo antes de hacer cualquier actividad físicaEquilibrio estático y dinámicoHabilidades motrices					
CONCEPTOS BÁSICOS					
<ul style="list-style-type: none">Equilibrio: Es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).Calentamiento del cuerpo antes de hacer cualquier actividad física: El calentamiento o estiramiento de los músculos es imprescindible para realizar cualquier ejercicio físico. Tiene que ser simple pero bien hecho y así prevenimos esguinces, torceduras, que nos pueden provocar lesiones y graves fracturas.Equilibrio estático o dinámico: Equilibrio estático: la habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición estable sin que se produzca desplazamiento del cuerpo. ... Equilibrio dinámico: la habilidad para mantener la postura deseada pese a los cambios constantes de posición.					
EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (INDICADORES DE DESEMPEÑO)					
Realizarás retos que favorezcan el desarrollo de su equilibrio Experimentar situaciones de equilibrio y desequilibrio estático y dinámico: sin objetos, sobre objetos estables o llevando un objeto en situaciones simples).					
ACTIVIDADES					
Actividad 1	Calentamiento del cuerpo				
Actividad 2	Ejercicio de equilibrio estático				
Actividad 3	Ejercicio de equilibrio dinámico				
RECURSOS					
<ul style="list-style-type: none">Guía de aprendizaje, humano, lápiz, colores, libros, computador, tablet o celular					
CRITERIOS DE ENTREGA					
<ul style="list-style-type: none">Para la entrega del material, deben elaborar una portada básica con: Área, grupo, número de guía, nombre completo del estudiante y el docente del área que recibe, además de la fecha de entrega.El desarrollo de esta guía se realiza con el acompañamiento en casa de los padres o familiares.					



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

EVALUACIÓN

La elaboración de esta guía es únicamente para los estudiantes que no cuentan con conectividad en casa. Envié un video a mi maestra o fotos que evidencien mi actividad física y resuelvo las actividades

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (BIOGRAFÍA Y/O WEBGRAFÍA)

TEMAS DE CONSULTA PARA AFIANZAMIENTO Y/O PROFUNDIZACIÓN

<https://recursosparaeldeporte.blogspot.com/2010/12/equilibrios-estatico-y-dinamico.html>
<https://www.tecnologia-informatica.com/mouse-raton-historia-futuro/>
http://sauce.pntic.mec.es/jmam0088/efisica/contenidos_sexto/contenidos_sexto_files/libro_educacion_fisica/calentamiento_flexibilidad.htm
<https://es.slideshare.net/anabelcor/ejercicios-de-equilibrio-esttico>
[file:///C:/Users/Windows/Downloads/GU%C3%8DA%20TEC.INF.%20%204%20I%20P%202020%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Windows/Downloads/GU%C3%8DA%20TEC.INF.%20%204%20I%20P%202020%20(2).pdf)
<https://www.slideshare.net/sandraSalazar39/guia-informatica-57984446>

Actividad 1: CALENTAMIENTO

Con estas actividades, el cuerpo comienza a ponerse en movimiento, lenta y progresivamente. El organismo se prepara para la tarea deportiva principal y, de esta forma, se evitan lesiones.

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

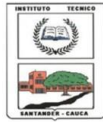
5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



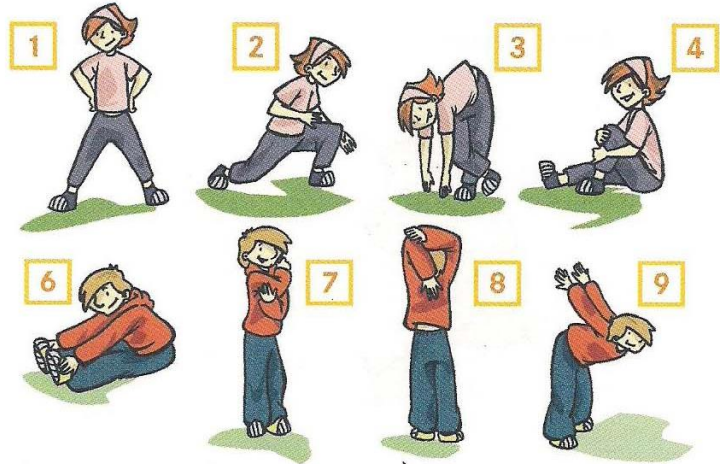


LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

- Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.

- Esta rutina se puede realizar combinando los ejercicios por un tiempo aproximado de 15 minutos, por ejemplo:

ACTIVIDAD	TIEMPO
Girar tobillos	2 minutos
Levantar las rodillas hacia la cadera	2 minutos
Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás.	2 minutos
Estirar y flexionar brazos	2 minutos
Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna.	2 minutos
Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás	2 minutos
Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo. Moverlo suavemente hacia el hombro contrario	2 minutos

Actividad 2

Ejercicio de Equilibrio Estático.

★ Intentar mantener el equilibrio arrodillado sobre una pierna y con la otra doblada con el pie plano hacia el suelo.

★ Colocado a gatas sobre una colchoneta:



1. Levantar una pierna a la vez que se levanta el brazo contrario.

Luego intentarlo con la pierna contraria.

Hacer lo mismo con el otro brazo y la pierna contraria.



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

★ Sentado sobre una colchoneta con las piernas estiradas y las manos apoyadas en el suelo:

Echar el peso



A. Trasladar el peso del cuerpo hacia el lado derecho.

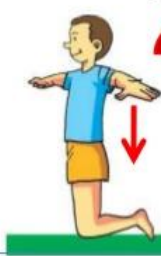
Echar el peso



B. Trasladar el peso del cuerpo hacia el lado izquierdo.

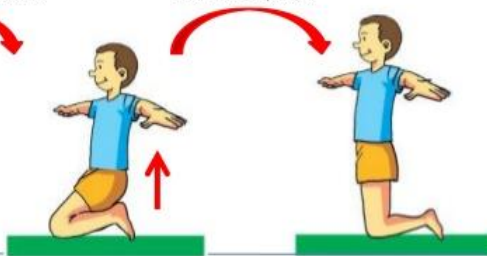
★ Arrodillado sobre una colchoneta apoyando la punta de los dedos de los pies.

Sentarse sobre talones



1. Sentarse sobre los talones manteniendo los brazos en cruz.

Levantar la pelvis



2. Levantar la pelvis hasta quedar en la postura inicial.

★ Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo.

1. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda.



2. Levantamos la mano derecha.



3. Ahora lo hacemos con la mano izquierda.



★ Mantener un objeto en la cabeza sin moverse.
 Variables puede ponerse distintos pesos en la cabeza.



★ El Flamenco.
 El niño se coloca de pie con los pies juntos.
 A la señal del monitor, el niño flexionará la pierna para poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo del niño.

Primero lo haremos con una pierna y luego con la otra.



★ Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo.

1. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda.

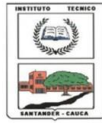


2. Levantamos la pierna derecha.



3. Ahora lo hacemos con la pierna izquierda.





LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

Actividad 3: Ejercicios Equilibrio Dinámico

Desplazarnos como una **ARAÑA:**

Apoyando sólo manos y pies. Vamos adelantando los movimientos según este orden:

- mano izquierda;
- pie derecho;
- mano derecha, y
- pie izquierdo.



El avión.

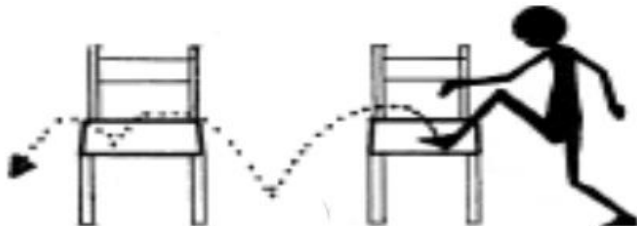
Es un juego individual.

Colocarse un objeto entre la cabeza y espalda. Nosotros somos un avión y la pelota es el piloto. No debe caerse. Ir con la cadera flexionada y los brazos abiertos.



Mantener el equilibrio pasando entre obstáculos.

3. Hacer una fila de sillas separándolas. El niño las atravesara subiendo y bajando alternativamente.



Andar de Talones

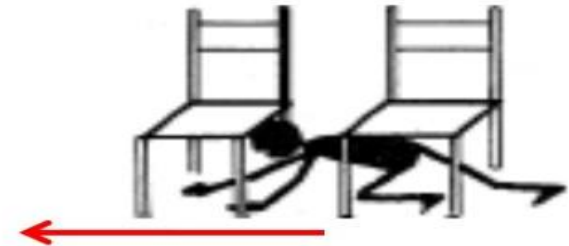
Es un Juego Individual.

Consiste en llevar el peso del cuerpo sobre los talones sin levantar los dedos de los pies.



Mantener el equilibrio pasando entre obstáculos.

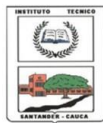
1. Hacer una fila de sillas. Hacer pasar al niño por debajo de las sillas.



Andar con zancos

Material: zancos, se pueden comprar o hacerlos con unas latas de conserva y cuerda.
 Hacer andar al niño con los zancos en un recorrido libre o prediseñado.





LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE
"LOS APARATOS TRANSFORMAN MI MUNDO"

METAS DE APRENDIZAJE:

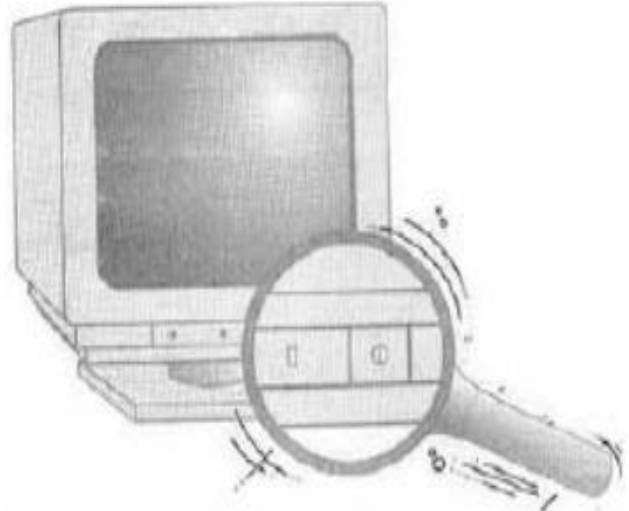
- Conocer la importancia de un computador en una situación determinada.
- Conocer la importancia de las partes principales del computador y la diferencia entre el software y hardware

EXPLORACIÓN

1. Encierra en un círculo los objetos que hacen parte del computador



2. Escribe con tus palabras cual es el funcionamiento del computador:



3. Marca con una X la respuesta correcta; luego dentro del cuadro escribe por qué

Cuales son las partes del computador que le permite recibir las órdenes

- a. El Mouse y el teclado
- b. La torre y el Monitor
- c. La impresora y la Cámara



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

TEMA: **EL COMPUTADOR Y SUS PARTES**

CONTEXTUALIZACION



Un computador es una máquina electrónica usada para procesar la información y podemos hacer un trabajo más amplio con las computadoras que apenas calcular números o imprimir datos. Podemos dibujar cuadros, escribimos notas, informes, e incluso nos comunicamos con otros usuarios de computadoras alrededor del mundo.

Para cuidar el computador **NO DEBEMOS:**

- Beber encima de ella
- Comer sobre el teclado
- Tironear de sus partes
- Tocar cables y enchufes



★ Colorea el Monitor y las partes que lo acompañan:



- | | | | |
|-----------|---------------------------|-------------|-----------|
| ① Monitor | ③ Unidad de Control (CPU) | ⑤ Bocinas | ⑦ Teclado |
| ② Módem | ④ Ratón | ⑥ Impresora | |

LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

PARTES DEL COMPUTADOR DE ESCRITORIO



1. **CPU:** (Unidad central de procesos) O torre, es la parte importante de la computadora sin ella no podríamos hacer algo dentro del computador.
2. **Monitor:** (botón de encendido y pantalla) sirve para ver todo lo que realicemos en la computadora.
3. **Teclado:** (teclado en letras y teclado numérico) sirve para digitar datos importantes.
4. **Mouse:**

Botón Izquierdo
Un solo clic sobre el objeto para seleccionarlo. Doble clic para ejecutar una acción

Botón Derecho
Con un solo clic sobre un objeto o área aparece generalmente un menú de opciones

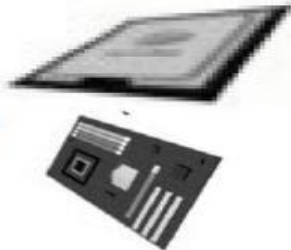


Ahora vamos a profundizar sobre las partes del computador primero vamos a ver el hardware que es la parte física de este. Lo que vemos diariamente en el colegio y en nuestras casas.

El hardware es la parte física de la computador: el monitor, el teclado, el mouse, la impresora, etc. Cada uno de estos elementos por separados, no son nada. Pero al unirlos de manera conjunta, pasan a ser parte del hardware

Hardware interno

CPU
Tarjeta madre
Motherboard



Disipador o ventilador
Sink or fan

Memoria
memory

Disco Duro
Hard Disk



Hardware Externo:



Monitor o pantalla
screen



Torre
tower



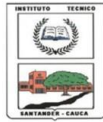
Ratón
Mouse



Teclado
keyboard



Parlantes
speakers



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

Profundicemos en EL
TECLADO

El teclado es el principal dispositivo de entrada, permite introducir órdenes a la computadora.

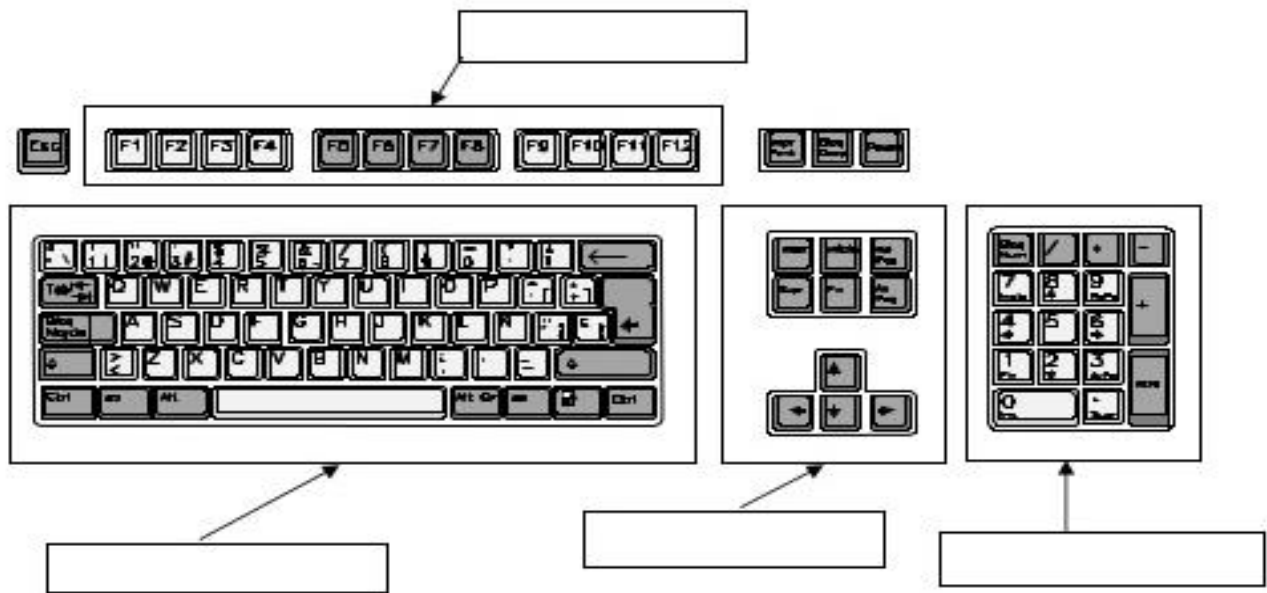
El teclado es una de las principales herramientas que usamos para interactuar e introducir datos en el

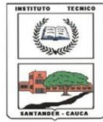


computador. Sus teclas están clasificadas en 6 áreas. Veamos cuáles son:

- **Teclas de función:** Es la primera línea de teclas y las encuentras en la parte superior del teclado. Se representan como F1, F2, F3... y te sirven para realizar una función específica o para acceder a atajos de los programas.
- **Teclas de control:** Se utilizan por sí solas o en combinación con números para acceder a funciones o realizar determinadas acciones. Las más usadas son Ctrl, Alt, Esc y la tecla con el logo de Windows.
- **Teclas para escribir o alfanuméricas:** Aquí están todas las letras, números, símbolos y signos de puntuación. Estas teclas se encuentran normalmente en una máquina de escribir.
- **Teclado numérico:** Sirve para ingresar datos numéricos de forma rápida. Las teclas y símbolos están agrupadas de la misma forma como aparecen en la calculadora.
- **Teclas especiales y de desplazamiento:** Estas teclas son las que te sirven para desplazarte por documentos o páginas web y editar texto. Entre ellas están: Supr, Inicio, Fin, RePág, AvPág, ImpPt y las teclas de dirección.

1.- Indica el nombre de cada uno de los bloques del teclado sobre el siguiente diagrama:

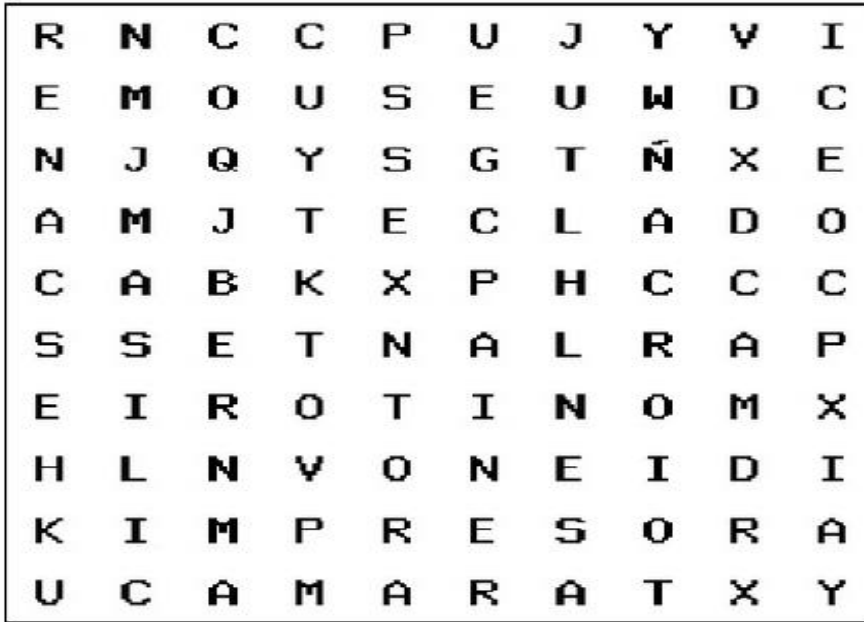




LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

Encontrar las palabras en la sopa de letras

PARTES DEL COMPUTADOR



- CAMARA
- CPU
- IMPRESORA
- MONITOR
- MOUSE
- PARLANTES
- SCANER
- TECLADO

Colorear el clic derecho del mouse de color rojo y el clic izquierdo del mouse de color amarillo, el cuerpo del mouse del color que Ud. prefiera



Lo has logrado... Muy bien.