



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA "INSTITUTO TÉCNICO"

Santander de Quilichao, Cauca

## LECTIVO 2021

SEDE	Rafael Tello	PERIODO	1		
ESTUDIANTE		GRUPO	1- A,B,C	GUÍA No	2
ÁREA	Educación Física	JORNADA	Mañana		
DOCENTE	Claudia Inés Ocampo	FECHA	1 de Marzo		
TIEMPO DE DESARROLLO	Del 1 de Marzo al 9 de Abril		DURACIÓN	6 semanas	
<b>METAS DE APRENDIZAJE</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollar actividades físicas encaminadas al mejoramiento del desplazamiento en las diferentes direcciones</li><li>• Reconocer las partes de nuestro cuerpo como un mecanismo de salud. Ejercitando y reconociendo su funcionamiento.</li><li>• Producir un ambiente adecuado en nuestro entorno que permita ejercitar libremente nuestros ejercicios físicos.</li><li>• Formular en conjunto con los padres de familia modelos dinámicos que encaminen a los estudiantes por la educación física como fundamento de buena salud.</li></ul>					
<b>TEMA</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>• El ejercicio como rutina diaria para mejorar la salud del individuo. Mente sana en cuerpo sano.</li><li>• La higiene como base fundamental de salud y condición física.</li><li>• Mi cuerpo humano como objeto especial de mi condición física. Cada parte una función diferente y en conjunto para mejor la vida diaria.</li><li>• Desarrollo de habilidades físicas en los desplazamientos.</li><li>• EL Ejercicio físico como referente de buena salud.</li></ul>					
<b>EJES TEMÁTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar las partes del cuerpo humano básicas para fortalecer la actividad diaria.</li><li>• Manejar con habilidad las extremidades del cuerpo humano.</li><li>• Desarrollar habilidades para identificar una orientación adecuada en nuestras tareas diarias.</li><li>• Controlar algunos movimientos de nuestro cuerpo.</li></ul>					
<b>CONCEPTOS BÁSICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>• Los encontraras durante el desarrollo de la actividad física. Con la participación en los diferentes ejercicios propuestos lograras entender la importancia de una actividad física. La continua retroalimentación de cada estudiante permitirá encontrar un desarrollo físico adecuado.</li></ul>					
<b>PREGUNTAS ESENCIALES</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Por qué el ejercicio físico es importa En la comunidad escolar?</li><li>• ¿Qué beneficios nos ofrece una saludable actividad física?</li><li>• ¿Qué importancia representan reconocer las partes de nuestro cuerpo como fundamento de salud?</li></ul>					



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA "INSTITUTO TÉCNICO"

Santander de Quilichao, Cauca

## LECTIVO 2021

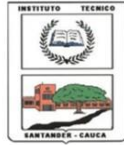
EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (INDICADORES DE DESEMPEÑO)	
<ul style="list-style-type: none"><li>Realizar los ejercicios propuestos en la guía y compartir tus experiencias con tus compañeros de clase referentes a la actividad física.</li><li>Compartir tus destrezas físicas con los docentes y tus compañeros.</li></ul>	
ACTIVIDADES	
<b>Actividad 1</b>	Los ejercicios físicos diarios
<b>Actividad 2</b>	Mi cuerpo. Partes de mi cuerpo que requieren destreza y habilidades
<b>Actividad 3</b>	La orientación y manejo de direcciones.
RECURSOS	
Principalmente la guía de aprendizaje es el recurso básico.	
CRITERIOS DE ENTREGA	
Realizar la guía, sus cuestionarios y cumplir con las indicaciones del docente en la actividad física en casa.	
EVALUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"><li>A través del desarrollo de las actividades de la guía.</li></ul>	
TEMAS DE CONSULTA PARA AFIANZAMIENTO Y/O PROFUNDIZACIÓN	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Yu1GoVWZtU">https://www.youtube.com/watch?v=6Yu1GoVWZtU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=joOy4_Jh3Qw">https://www.youtube.com/watch?v=joOy4_Jh3Qw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ppUnmAvLhwE&amp;t=99s">https://www.youtube.com/watch?v=ppUnmAvLhwE&amp;t=99s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3wdLezvyPQI">https://www.youtube.com/watch?v=3wdLezvyPQI</a>	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (BIOGRAFÍA Y/O WEBGRAFÍA)	
<ul style="list-style-type: none"><li>Educación Física en Primaria, Alfonso Monarres, libros para docentes de Primaria.</li><li><a href="http://nuticionunadm.blogspot.com/2018/08/obesidad-infantil_6.html">http://nuticionunadm.blogspot.com/2018/08/obesidad-infantil_6.html</a></li></ul>	

## ACTIVIDAD 1

*La pandemia influyó en la mayoría de las actividades cotidianas del ser humano, entre ellas el ejercicio físico. Una adecuada rutina de ejercicios nos dará beneficios de salud, practica en casa y realiza las rutinas propuestas.*



TEM13EF102



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA "INSTITUTO TÉCNICO"

Santander de Quilichao, Cauca

LECTIVO 2021



# RUTINA — DE — EJERCICIO PARA HACER EN CASA



ESTIRAR Y  
CALENTAR  
DURANTE  
5 MINUTOS

1



BRINCAR  
LA CUERDA  
3 MINUTOS

2



HACER  
SENTADILLAS  
(3 SERIES DE 12)

3



ACUÉSTATE Y  
LEVANTATE  
(3 SERIES DE 12)

4

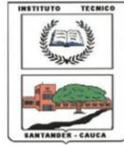


SÚBETE  
A LA  
SILLA  
(3 SERIES  
DE 12)

5



TEM13EF102



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA "INSTITUTO TÉCNICO"

Santander de Quilichao, Cauca

LECTIVO 2021



# 2 RUTINA DE EJERCICIO PARA HACER EN CASA



ESTIRAR Y CALENTAR DURANTE 5 MINUTOS

1



BRINCAR LA CUERDA 3 MINUTOS

2

SEMI SENTADILLAS Y BRINCO (3 SERIES DE 12)

3



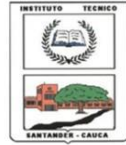
TOCA EL PISO CON FLEXIÓN Y BRINCA CON LA PIERNA CONTRARIA (3 SERIES DE 12)

4



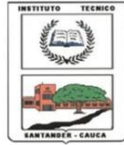
SENTADILLAS CON BARRA (3 SERIES DE 12)

5



# 3 — DE — RUTINA EJERCICIO PARA HACER EN CASA





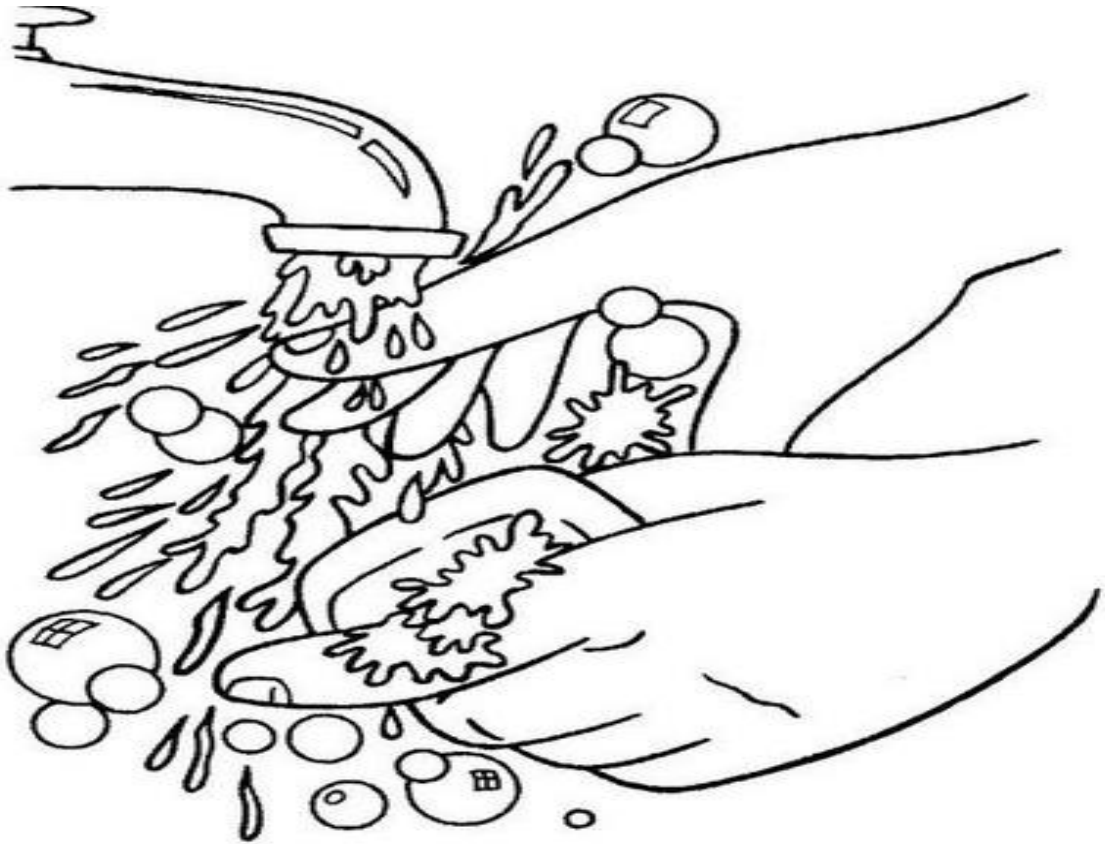
INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
**"INSTITUTO TÉCNICO"**

Santander de Quilichao, Cauca

**LECTIVO 2021**

*El lavado de manos y el distanciamiento social es a su vez otra forma de cuidar nuestra salud.*

1. *El lavado adecuado y permanente de nuestras manos como actividad física.*

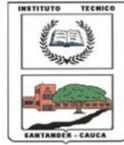


2. **Elaboras una lista de 5 actividades físicas diarias que realizas en casa.**

3. **En un octavo de cartulina recorta y pega dibujos de los diferentes deportes.**
4. **Dibuja y colorea tu deporte favorito**
5. **Recortar, colorear, ubica y pegar las partes del cuerpo.**



TEM13EF102



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA "INSTITUTO TÉCNICO"

Santander de Quilichao, Cauca

LECTIVO 2021

Diagram of a girl with 15 empty boxes for labeling body parts. The boxes are connected to the following parts of the girl:

- Top of head (hair)
- Right eye
- Left eye
- Nose
- Mouth
- Right ear
- Left ear
- Neck
- Chest
- Right arm
- Left arm
- Right hand
- Left hand
- Waist
- Right leg
- Left leg
- Right foot
- Left foot

Labels on the right side (from top to bottom):

- Pelo
- Ojo
- Nariz
- Pecho
- Mano
- Pierna
- Pie
- Rodilla
- Vientre
- Brazo
- Cuello
- Boca
- Oreja

**Recuerda es importante hacer ejercicio en casa, para fortalecer el cuerpo.**