



**Lectivo 2021**  
**Guía de Aprendizaje.**

SEDE	Rafael Tello	PERIODO	3		
ESTUDIANTE		GRUPO	1A-B-C	GUÍA #	5
ÁREA	Educación Física-Tecnología	JORNADA	Mañana		
DOCENTE		FECHA	AGOSTO 30		
TIEMPO DE DESARROLLO	AGOSTO 30 a OCTUBRE 15		DURACIÓN	7 SEMANAS	
<b>METAS DE APRENDIZAJE</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollar actividades físicas encaminadas al mejoramiento corporal con base en los ejercicios básicos de la gimnasia.</li><li>• Reconocer algunos movimientos de los ejercicios, como lanzamientos suaves y saltos leves para mejorar nuestra actividad física diaria.</li><li>• Reconocer los beneficios de la actividad física en un entorno saludable y conocer los principios básicos del atletismo como deporte.</li><li>• Aplicar los principios básicos de la danza como actividad física.</li></ul>					
<b>TEMAS</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>• Las habilidades motrices básicas como ejercicio de nuestra actividad diaria.</li><li>• Ejercitar diariamente el cuerpo del individuo con habilidad y destreza es importante para la salud.</li><li>• El cuerpo como elemento esencial de la vida saludable, desarrollo de los movimientos como lanzamientos suaves y Saltos leves en un entorno agradable.</li><li>• La habilidad física que se adquiere con movimientos básicos de la gimnasia.</li><li>• La danza folclórica como elemento de una actividad física saludable.</li></ul>					
<b>EJES TEMÁTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar los conceptos elementales de los movimientos básicos, sus invaluable beneficios y adquirir una costumbre sana diaria con algunos ejercicios.</li><li>• Manejar diariamente una serie de ejercicios como actividad física básica y saludable.</li><li>• Conocer los beneficios de un deporte en la vida social del individuo, en especial el atletismo.</li><li>• Conocer los conceptos básicos de la Danza como actividad física.</li></ul>					
<b>CONCEPTOS BASICOS</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. Y con la valiosa ayuda de tus padres reconocerás la importancia de la Danza como actividad física diaria.</li></ul>					
<b>PREGUNTAS ESENCIALES</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Por qué la habilidad motriz básica como ejercicio físico es importante en la comunidad escolar?</li><li>• ¿Qué beneficios nos ofrece una saludable actividad física?</li></ul>					



**Lectivo 2021**  
**Guía de Aprendizaje.**

- ¿Qué importancia representan reconocer los saltos suaves y lanzamientos leves como fundamento de salud?
- Cuanto sabemos del atletismo como deporte y como actividad física básica.

**EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (INDICADORES DE DESEMPEÑO)**

- Realizar los ejercicios propuestos en la guía y compartir tus experiencias con tus compañeros de clase referentes a la actividad física.
- Compartir tus destrezas físicas con los docentes y tus compañeros.

**ACTIVIDADES**

Actividad 1 Habilidades Motrices Básicas

Actividad 2 lanzamientos Leves

Actividad 3 Saltos cortos y Suaves

Actividad 4 Atletismo

Actividad 5 Danzas

**RECURSOS**

Principalmente la guía de aprendizaje y la información que compartas con tus padres sobre la actividad física y los deportes. Es de vital importancia recibir información de primera mano sobre las Danzas folclóricas y sus beneficios como actividad física y en la vida diaria.

**CRITERIOS DE ENTREGA**

Realizar la guía, sus cuestionarios y cumplir con las indicaciones del docente en la actividad física.

**EVALUACIÓN**

A través del desarrollo de las actividades de la guía

**TEMAS DE CONSULTA PARA AFIANZAMIENTO Y/O PROFUNDIZACIÓN**

- <https://www.youtube.com/watch?v=pi1PVaUOJ7g>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qWYrml7qUE0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=r7eXaA7U8nY>

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (BIOGRAFÍA Y/O WEBGRAFÍA)**

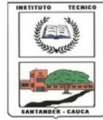
- Educación Física en Primaria, Alfonso Monarres, libros para docentes de Primaria

**DESARROLLO DE ACTIVIDADES**

**ACTIVIDAD 1**

**RECOMENDACIONES PARA UNA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE**

1. Al principio de cada mes, programa y anota en el calendario de la Agenda de juegos y ejercicio las actividades que quieres llevar a cabo
2. Hacer actividad física por lo menos cinco días a la semana ayuda a que tu cuerpo funcione mejor y así te mantengas fuerte y sano.



**Lectivo 2021**

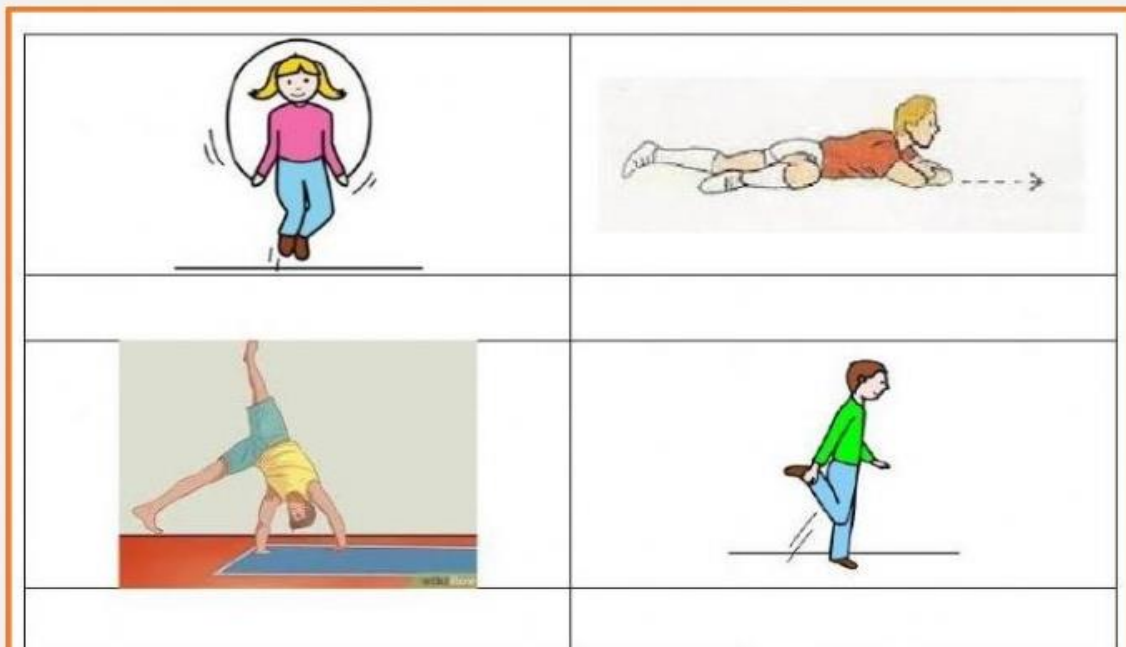
**Guía de Aprendizaje.**

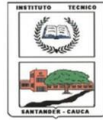
3. Después de hacer actividad física debes asearte para sentirte más cómodo y limpio. Además, así evitas enfermedades.
4. Busca un lugar adecuado y seguro para realizar actividad física. Siempre con la valiosa colaboración y supervisión de tus papitos. O un adulto responsable.
5. Procura que tu alimentación sea correcta.
6. Cuando haces actividad física es recomendable que tomes agua simple potable.
7. Visita al médico por lo menos dos veces al año para verificar tu estado de salud. La actividad física te mantiene en forma y serás un niño fuerte.
8. Prepara tu cuerpo antes de hacer actividad física. Es recomendable hacer un calentamiento antes de cualquier actividad física, evitas algunas molestias.
9. Para mantener una buena salud y recuperar energía es necesario que descanses.
10. la actividad física ayuda a que tu corazón y tus pulmones se fortalezcan y funcionen mejor.

**TAREA EN CASA:**

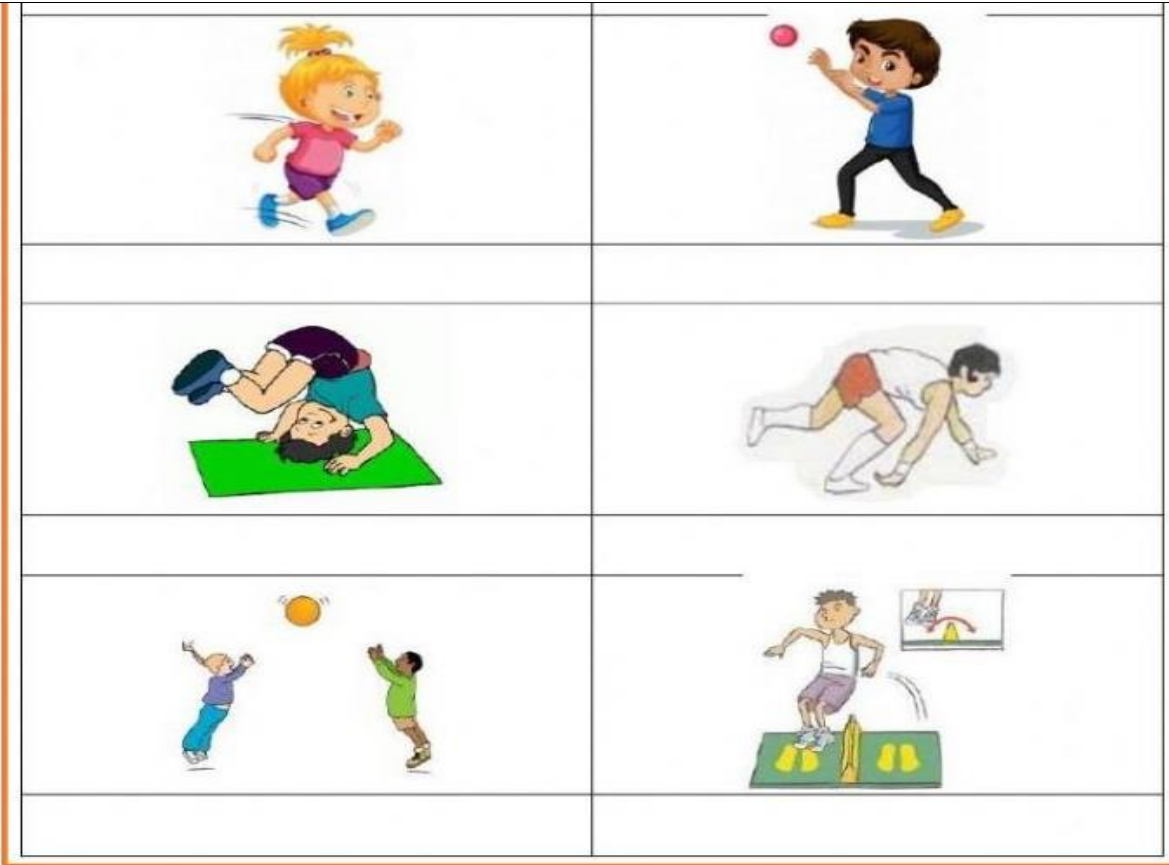
Comenta con tus padres sobre las recomendaciones para hacer una actividad física Y consulta sobre el Deporte de la Gimnasia como actividad física. Escribe 3 conclusiones.

Observa los dibujos y escribe debajo de cada uno, el tipo de habilidad que corresponda: DESPLAZAMIENTO, SALTO, GIRO, LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES.





**Lectivo 2021**  
**Guía de Aprendizaje.**

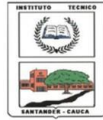


**ACTIVIDAD 2**

- Con la supervisión de tus padres o un adulto responsable. Realiza algunos desplazamientos, Saltos suaves, Giros y lanzamientos leves.

**HABILIDADES MOTRICES**



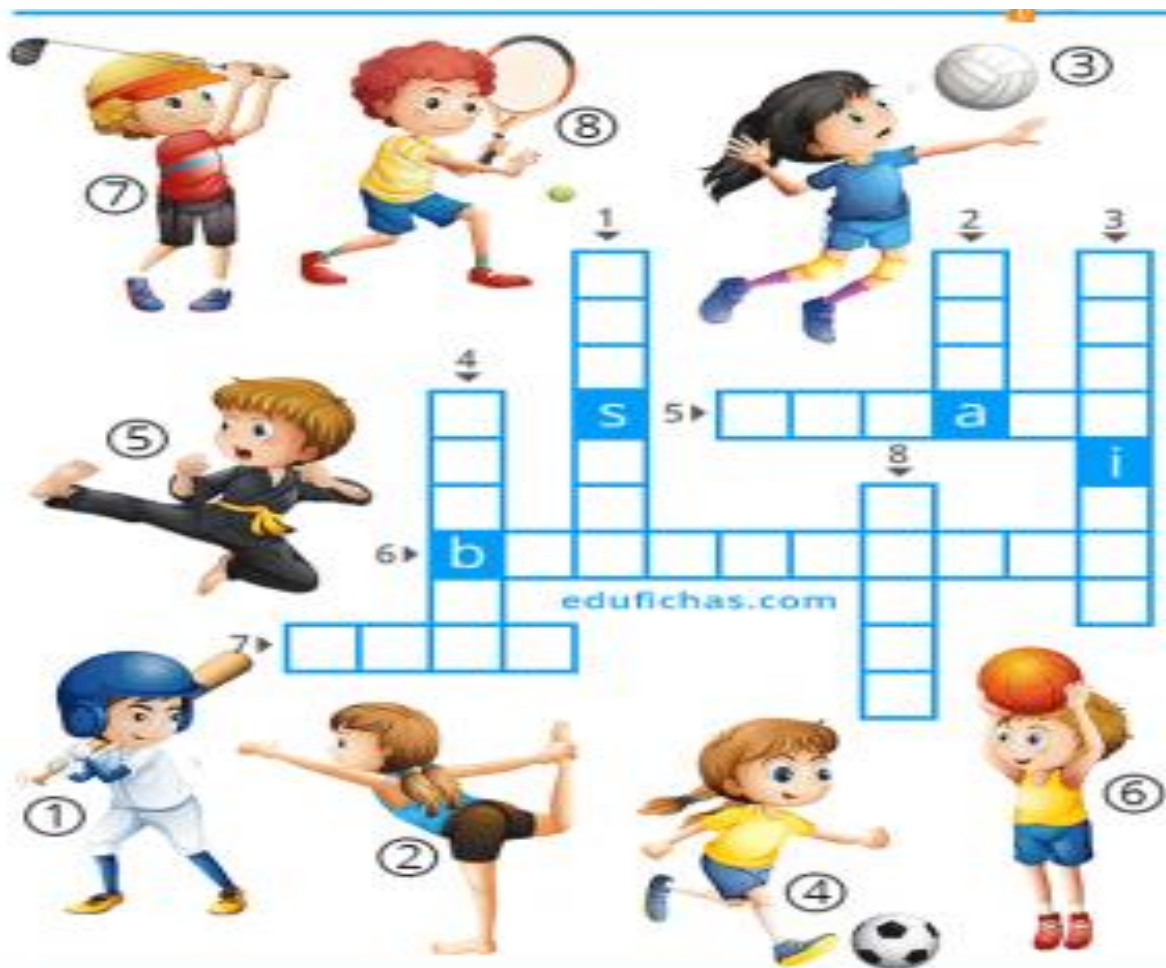


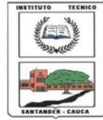
**Lectivo 2021**  
**Guía de Aprendizaje.**

1. **DESPLAZAMIENTOS:** Desplazarse es la habilidad con la que nos movemos de un sitio a otro. Podemos desplazarnos: corriendo, a gatas (cuadrupedia), reptando....
2. **SALTOS:** Es la habilidad con la que elevamos nuestro cuerpo del suelo. Podemos saltar una altura, una longitud, con una pierna, con las dos....
3. **GIROS:** Es la habilidad con la que hacemos que nuestro cuerpo gire de diferentes maneras, voltereta, rueda lateral....
4. **LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES:** Son las habilidades a través de las que somos capaces de jugar con pelotas de diferentes formas.

**ACTIVIDAD 3**

Mira los dibujos de cada deporte y completa el Crucigrama.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
**"INSTITUTO TÉCNICO"**  
Santander de Quilichao, Cauca

**Lectivo 2021**  
**Guía de Aprendizaje.**

**Actividad en Casa: Colorea el siguiente dibujo, recuerda conservar las líneas y evita que el color elegido salga de ellas.**



#### **ACTIVIDAD 4**

La danza folclórica es muy importante ya que incide en la formación formal donde se pone en práctica el esfuerzo de los valores humanos en cada uno de los niños de la institución educativa. En la sede Rafael Tello es muy importante que el docente que imparte sus conocimientos, sea



**Lectivo 2021**

**Guía de Aprendizaje.**

conocedor del tema y sepa del uso de la danza Folclórica para el fortalecimiento de los valores y también hacer énfasis en la importancia que tiene el continuo y valioso acompañamiento de los padres de familia en la formación de sus hijos, es decir, la Escuela de la mano de la familia para dar resultados favorables en el ámbito educativo. La Danza como herencia y como formadora de nuevos individuos.



Ejercicio en Casa: En compañía de tus padres, realiza un Baile y escribe sobre la actividad.

**Bailar es Saludable.**

SEDE	Rafael Tello	PERIODO	1		
ESTUDIANTE		GRUPO	1- A,B,C	GUÍA No	5
ÁREA	Tecnología	JORNADA	Mañana		

**METAS DE APRENDIZAJE**

- Identifico algunos artefactos, productos y procesos de mi entorno cotidiano, explico algunos aspectos de su funcionamiento y los utilizo en forma segura y apropiada.
- Construye con material reciclable maquetas representando los medios de transporte.

**TEMA**

- Medios de transporte

**EJES TEMÁTICOS**

- Manejo de materiales, normas de seguridad, diseño y construcción.

**CONCEPTOS BÁSICOS**

- Los encontrarás a través del desarrollo la guía, lee con atención y mira los ejemplos propuestos en cada caso.

**PREGUNTAS ESENCIALES**

- ¿Qué importancia tiene los medios de transporte en su entorno?

**EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (INDICADORES DE DESEMPEÑO)**



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
**"INSTITUTO TÉCNICO"**

Santander de Quilichao, Cauca

**Lectivo 2021**

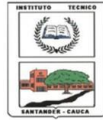
**Guía de Aprendizaje.**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo en el cuaderno</li><li>• Resolución de la guía y de los talleres adjuntos en su totalidad</li></ul>	
<b>ACTIVIDADES</b>	
Actividad 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Medios de transporte</li></ul>
<b>RECURSOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Guía de aprendizaje, videos interactivos, referencias bibliográficas.</li></ul>	
<b>CRITERIOS DE ENTREGA</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Para la entrega de talleres de este tema, se debe elaborar una portada básica con: Área, grupo, número de guía, eje temático, nombre completo del estudiante y fecha de entrega o envío.</li><li>• La elaboración de este taller, debe ser con la asesoría de padres o familiares y enviar el día correspondiente.</li></ul>	
<b>EVALUACIÓN</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• A través del desarrollo de las actividades de la guía.</li><li>• En la medida de las posibilidades a través de preguntas orales por las clases virtuales, el correo electrónico y la herramienta Classroom.</li></ul>	
<b>TEMAS DE CONSULTA PARA AFIANZAMIENTO Y/O PROFUNDIZACIÓN</b>	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YMr4xTWN4_k">https://www.youtube.com/watch?v=YMr4xTWN4_k</a>	
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (BIOGRAFÍA Y/O WEBGRAFÍA)</b>	
Sitios web <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UktVfqPW37A">https://www.youtube.com/watch?v=UktVfqPW37A</a>	

**DESARROLLO DE ACTIVIDADES**

<b>ACTIVIDAD 1</b>
<b><u>TECNOLOGÍA PRIMER GRADO</u></b>
<p><b><u>TEMA:</u></b> NATURALEZA Y EVOLUCIÓN DE LA TECNOLOGÍA</p> <p><b><u>CONCEPTO:</u></b></p> <p>Los medios de transporte son vehículos que se utilizan para el traslado de personas o mercancías. No obstante, en muchos casos, estos medios de transporte pueden transportar a personas y mercancías al mismo tiempo.</p> <p>Estos se clasifican en:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acuáticos o marítimos, como: Barco, Submarino, Yate, lancha.</li><li>• Terrestres, como: Automóvil, Bicicleta, Motocicleta, Autobús, tranvías sobre llantas.</li><li>• Ferroviario, como el tren, el metro pesado o ligero, los tranvías sobre rieles.</li><li>• Aéreos, como: Avión, helicóptero, globo de aire caliente.</li></ul>





INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
**"INSTITUTO TÉCNICO"**  
Santander de Quilichao, Cauca

**Lectivo 2021**  
**Guía de Aprendizaje.**

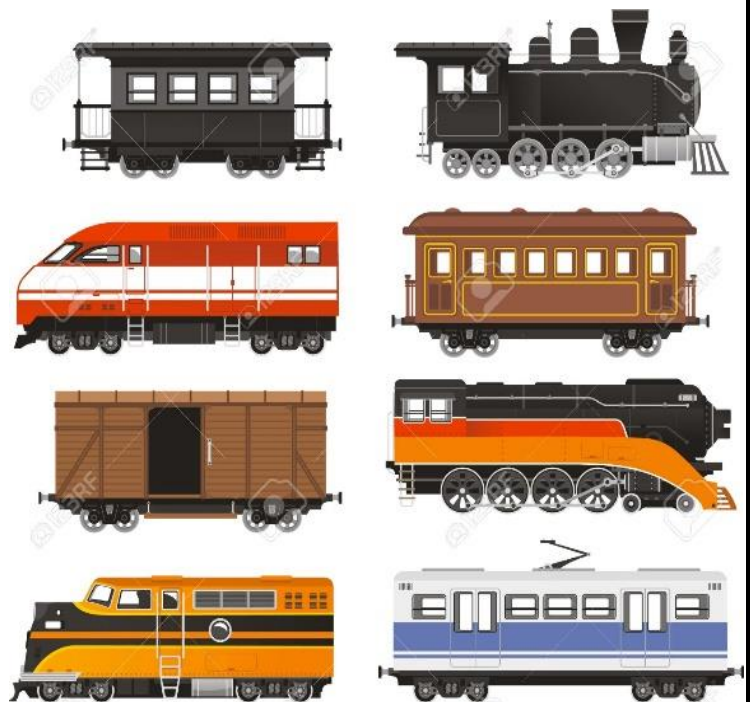
### Acuáticos o marítimos

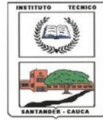


### Terrestres



### Ferrovioario





## Aéreos



Para que haya un buen funcionamiento de tránsito, debe existir seguridad vial, ésta consiste en el conjunto de leyes, normas, conocimientos y acciones de buena conducta por parte de las personas que utilizan las vías públicas, bien sean conductores, pasajeros, peatones, ciclistas, etc.

### RESUELVE LA SIGUIENTE ACTIVIDAD

Con ayuda de tus papitos, diseña y elabora una maqueta con material reciclable en la que se encuentre un medio de transporte terrestre, acuático, aéreo y ferroviario.

