



TEM03TE305



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"INSTITUTO TÉCNICO"  
Santander de Quilichao, Cauca

**LECTIVO 2021**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**

<b>SEDE</b>	<b>Rafael Tello</b>	<b>PERIODO</b>	<b>3</b>		
<b>ESTUDIANTE</b>		<b>GRUPO</b>	<b>3- A -B -C</b>	<b>GUÍA No</b>	<b>5</b>
<b>ÁREA</b>	<b>Educación física e informática</b>	<b>JORNADA</b>	Mañana		
<b>DOCENTE</b>	<b>BLANCA DISNEY MONTOYA</b>	<b>FECHA</b>	<b>AGOSTO 30</b>		
<b>TIEMPO DE DESARROLLO</b>	<b>AGOSTO 30 a OCTUBRE 15</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>7 SEMANAS</b>		

**METAS DE APRENDIZAJE**

**Educación física:**

- Conservar y mejorar la salud física y mental
- Identificar y valorar las habilidades físicas de los educandos
- Determinar y analizar qué actividades se pueden realizar teniendo en cuenta el tiempo libre.
- formar hábitos de higiene como lavado de manos des pues de cada actividad.

**Informática:**

- Fomentar gradualmente los procesos de pensamiento de los niños y niñas a través de actividades relacionadas con los sistemas de información.
- Determinar la importancia de la Informática en el campo de la vida cotidiana.
- Capacitar al estudiante en el manejo del computador y sus partes
- Desempeñarse en las distintas actividades tecnológicas a las que se enfrente en su momento

**TEMA**

**Educación física:**

- Desarrollar actividades físicas, deportivas y recreativas donde los educandos puedan mejorar sus habilidades en busca de la enseñanza y práctica del deporte. Aprovechando el tiempo libre, desarrollando la creatividad utilizando la psicomotricidad, la estética y expresión corporal, manteniendo un buen estado de salud

**Informática:**

- Ofrecer una formación en el área de Informática que capacite al estudiante para analizar, interpretar y aplicar conocimientos informáticos en la solución de problemas, en el ámbito escolar y en la vida cotidiana.

**EJES TEMÁTICOS**

**Educación física:**

- Motricidad
- Esquema corporal
- Formación social

**Informática:**

- Avances tecnológicos
- Partes del computador

**CONCEPTOS BÁSICOS**

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

**PREGUNTAS ESENCIALES**

**Educación física:**

- ¿Por qué es importante la educación física para los estudiantes?
- ¿Qué beneficios nos da la educación física en el desarrollo psicomotriz de los estudiantes?



**LECTIVO 2021**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**

- ¿Cuál es la importancia de una buena alimentación al momento de realizar una actividad física?

**Informática:**

- ¿Cuál es la importancia del desarrollo tecnológico en la educación?
- ¿por que se deben conocer las partes del computador?

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

**Educación física:**

- Identifica tu esquema corporal.
- Reconoce la importancia de la educación física en tu desarrollo motor.
- Realizo ejercicios y actividades en diferentes posiciones que ayuden a afianzar su esquema corporal.

**Informática:**

- Identifica los diferentes aparatos electrónicos utilizados en la vida cotidiana.
- Reconoce las partes del computador y su utilidad.
- Pone en práctica sus conocimientos mediante la utilización del computador.

**ACTIVIDADES**

Act. 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo diferentes ejercicios para el desarrollo psicomotriz del cuerpo humano</li> </ul>
Act. 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practico en casa lo que prendí con mis compañeros en la clase</li> </ul>
Act. 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la utilidad de aparatos electrónicos en la educación</li> </ul>
Act. 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el nombre y utilidad de las partes del computador.</li> </ul>

**RECURSOS**

- Guía de aprendizaje.
- lápiz, colores, libros. Papel silueta, témperas.
- Computador o celular, e internet

**CRITERIOS DE ENTREGA**

- La solución de la guía de trabajo debe ser de manera virtual, elaborando una portada en donde se especifique el área, grupo, numero de guía, eje temático, nombre completo del estudiante y fecha de entrega o envío.
- Elaborar el taller con la asesoría de padres de familiares y enviar el día.

**EVALUACIÓN**

A través del desarrollo de las actividades de la guía.  
En la medida de las posibilidades a través de preguntas orales por los diferentes medios de comunicación.  
Mediante la practica: experimentos, receta.

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

- Video: <https://youtu.be/HNip09qt1Pw>
- Video: <https://youtu.be/ueutErIUewk>

**DESARROLLO DE ACTIVIDADES**



LECTIVO 2021  
GUÍA DE APRENDIZAJE

ACTIVIDAD 1

**Educación física: Tema Los deportes**

**Actividad:** resuelve la siguiente sopa de letras

Z Z G L V S I K V L U W C Y S W V V F E  
 G N S A Q P X E O T J E P E S G R I M A  
 B I A D K V G O L F E C R I Q U E T V Q  
 R Z M T X G L Z E K S H F U T B O L M Y  
 J A V N A N Y C I L Q M O U R U O J C T  
 B T T N A C N Q B U U U M C V Z Y C I E  
 W E Q L G S I W O Y I L B V K G P O C N  
 Q N I R E E I O L H A Z A D B E C X L I  
 C I N S C T W A N J E Y L H W Y Y C I S  
 N S Z E B X I W X U V A O F X Z K K S D  
 G J L F J O P S B Q T R N M Q F I N M E  
 R S C S A F L I M Z S Z C R J J W T O M  
 F S H O C K E Y S O B R E H I E L O E E  
 P O L O A C U A T I C O S R U G B Y X S  
 T R I A T L O N O S Q L T K U L A Z L A  
 V H K V S R J T A E K W O N D O Z S R K

**Palabras:**

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baloncesto</li> <li>• Triatlón</li> <li>• Gimnasia</li> <li>• Tenis</li> <li>• Hockey</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hockey sobre hielo</li> <li>• Esquí</li> <li>• Esgrima</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Criquet</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natación</li> <li>• Rugby</li> <li>• Golf</li> <li>• Béisbol</li> <li>• Polo acuático</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclismo</li> <li>• Voleibol</li> <li>• Tenis de mesa</li> <li>• Fútbol</li> <li>• Taekwondo</li> </ul> |
|---|--|---|--|

ACTIVIDAD 2

**TEMA:** "DE LA TEORÍA A LA PRACTICA"

**CONCEPTO:** Hacer ejercicio en la niñez proporciona muchos beneficios entre los que se destacan los siguientes: mejora la coordinación psicomotriz; permite el desarrollo de destrezas,

**LECTIVO 2021**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**

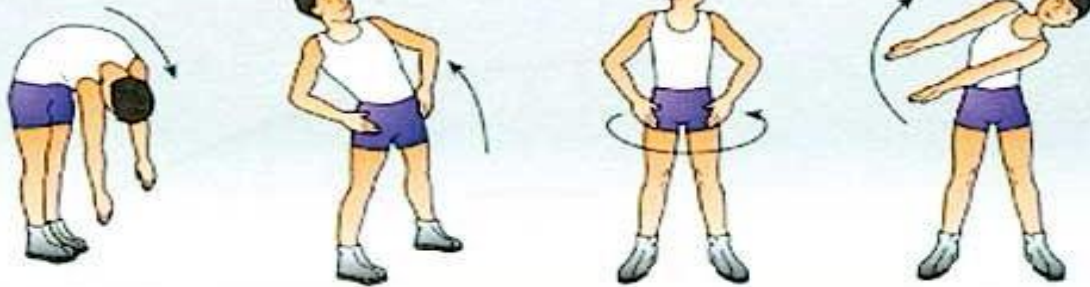
reflejos y reacciones; favorece el aprendizaje de disciplina y respeto; favorece el aumento de la concentración y el autocontrol; refuerza valores (tolerancia, responsabilidad, perseverancia); contribuye a la sociabilización y la superación de la timidez; fomenta la colaboración por sobre el individualismo; favorece el crecimiento de huesos y músculos; potencia la creación y regulación de hábitos; permite la corrección de posibles defectos físicos.

- Antes de iniciar cualquier actividad física se debe realizar calentamiento siguiendo la siguiente rutina:

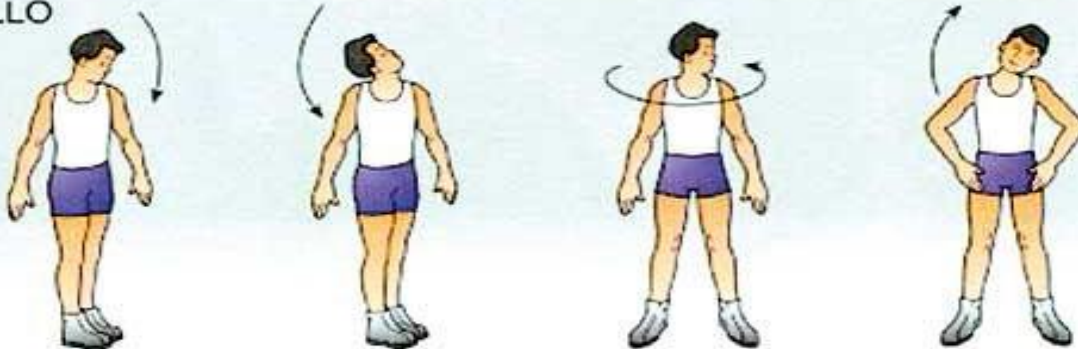
Estira con suavidad y sostén el cuerpo en esa posición contando en voz baja hasta 10.

**Series de ejercicios de calentamiento**

**TRONCO**



**CUELLO**



**EXTREMIDAD INFERIOR**

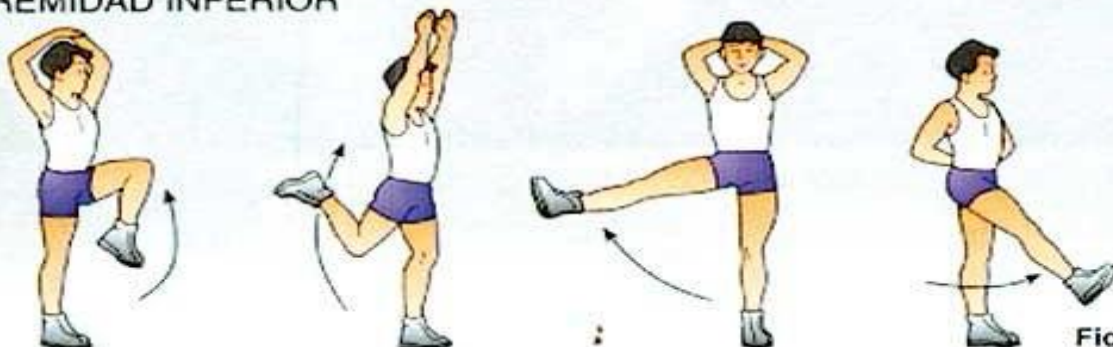


Fig. 1

LECTIVO 2021  
GUÍA DE APRENDIZAJE



**Actividad:**

	<p>Realiza 10 saltos a la pata coja hacia atrás.</p>		<p>Salta golpeando las manos por encima de la cabeza.</p>
	<p>Aguanta 10 segundos imitando un flamenco.</p>		<p>Realiza 10 saltos haciendo tijeras.</p>
	<p>Realiza 10 saltos de canguro.</p>		<p>Desplázate de puntillas.</p>
	<p>Realiza dos volteretas seguidas.</p>		<p>Desplázate apoyando solo los talones.</p>
	<p>Salta 10 veces hacia atrás.</p>		<p>Realiza 10 saltos de canguro.</p>

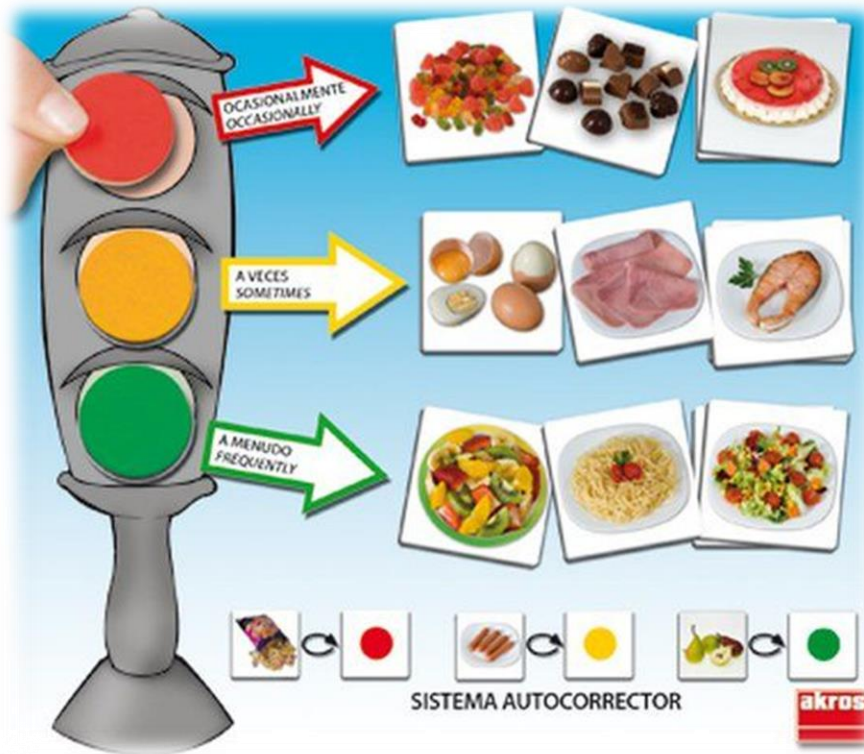


LECTIVO 2021  
GUÍA DE APRENDIZAJE

ACTIVIDAD 3

**TEMA:** LA BUENA ALIMENTACION

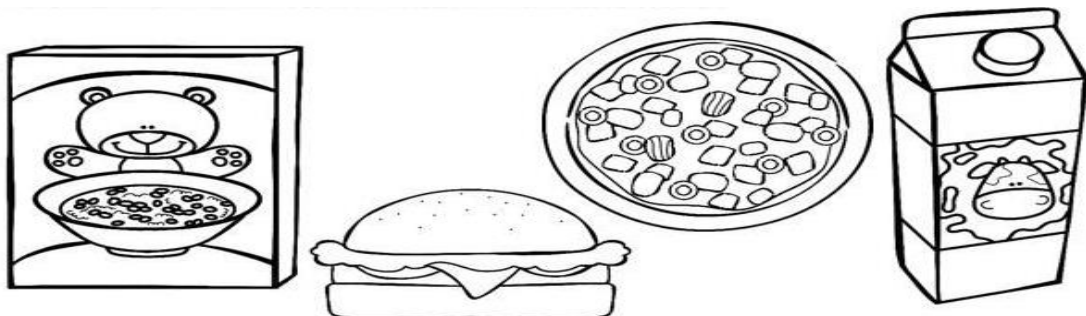
CONCEPTO: La buena alimentación reduce factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades como la obesidad, anemia, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes y el cáncer, que en ocasiones tienen raíces que se remontan a una dieta infantil poco saludable.



Una alimentación variada y saludable siempre va de la mano de la actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños realicen 1 hora diaria de algún tipo de actividad recreativa, ya sea andar en bicicleta, jugar en el parque, patinar, practicar natación, baile o fútbol. En este punto, el rol de los papás es clave para evitar el sedentarismo en sus hijos y motivarlos a que hagan deporte de forma divertida en lugar de pasar

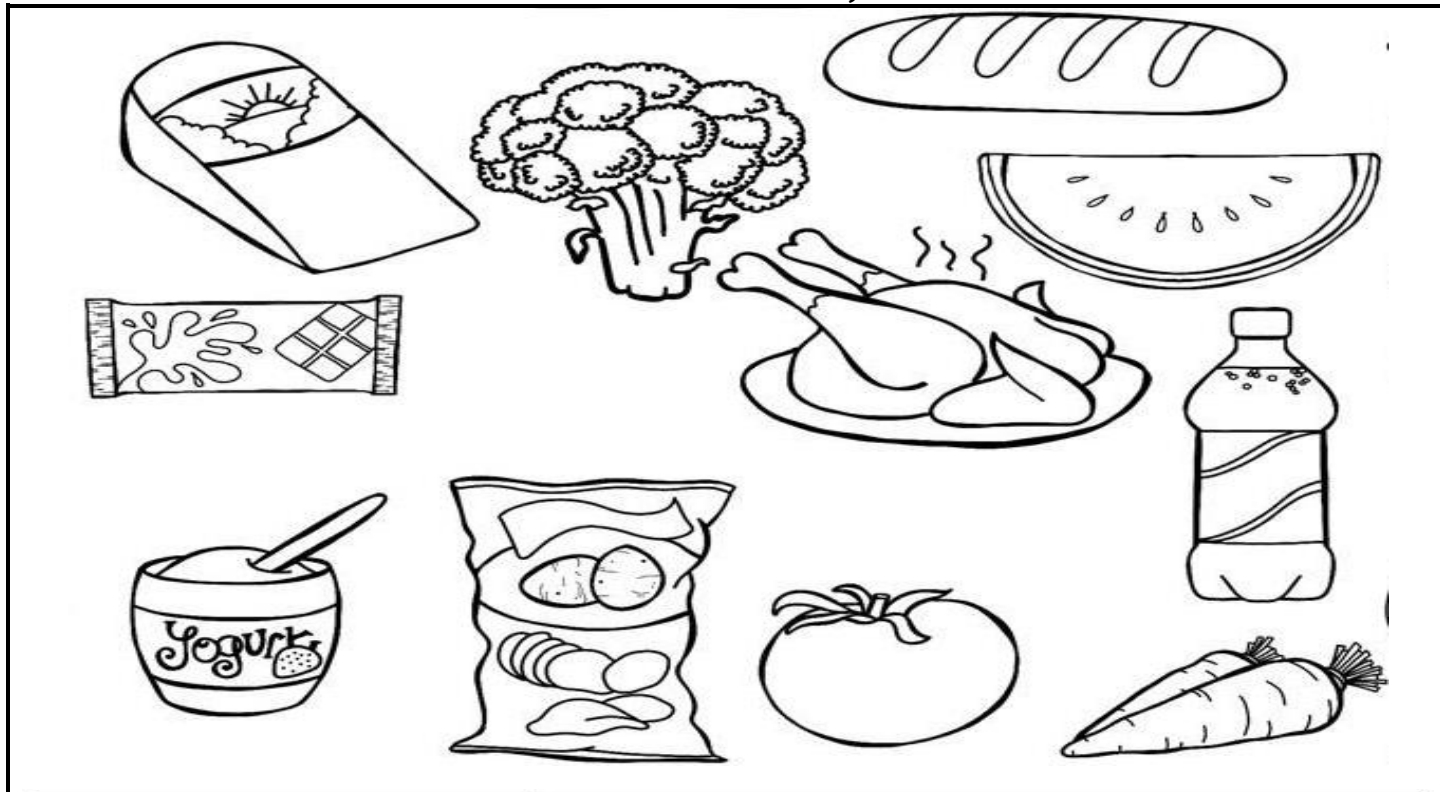
toda la tarde frente a una pantalla.

**ACTIVIDAD: COLOREA, RECORTA Y PEGA SEGÚN CLASIFIQUES LOS ALIMENTOS**





LECTIVO 2021  
GUÍA DE APRENDIZAJE



Saludable



Chatarra



**LECTIVO 2021**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**

**ACTIVIDAD 4**

**TEMA:** TECNOLOGIA E INFORMATICA

**CONCEPTO:**

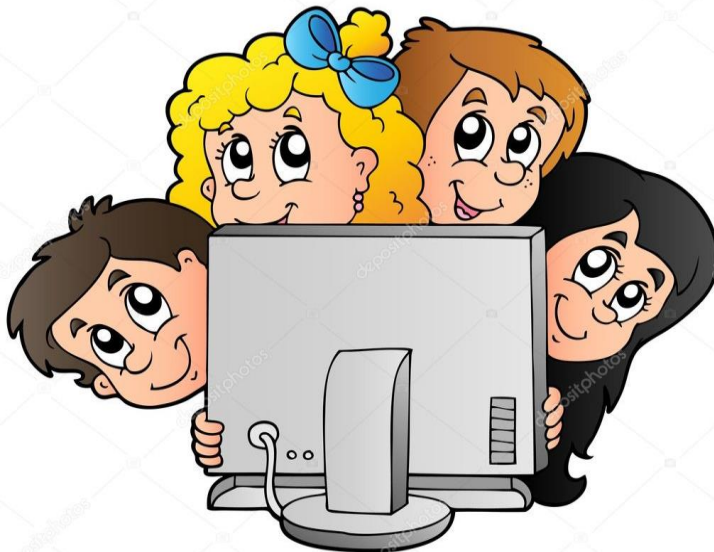
Como actividad humana, la tecnología busca resolver problemas y satisfacer necesidades individuales y sociales, transformando el entorno y la naturaleza mediante la utilización racional, crítica y creativa de recursos y conocimientos.

La informática se refiere al conjunto de conocimientos científicos y tecnológicos que hacen posible el acceso, la búsqueda y el manejo de la información por medio de procesadores.

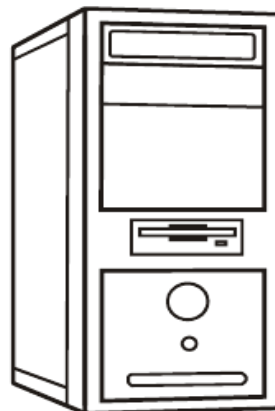
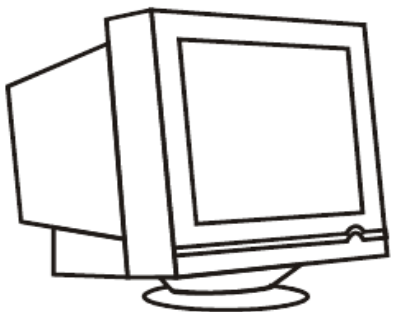
La información hace parte de un campo más amplio denominado tecnologías de la información y comunicación (TIC), entre cuyas manifestaciones cotidianas encontramos el teléfono digital, la radio, la televisión, los computadores, las redes y la internet.

**Importancia de la informática:**

La informática educativa presenta muchos desafíos, todos relacionados a la aplicación de nuevas tecnologías de la información en el proceso del desarrollo educativo. Actualmente, las Tecnologías de la información y la educación se han colado en nuestra vida diaria haciendo que los alumnos adquieran habilidades en el uso de la tecnología. Allí recae la importancia de que los educandos en crear estrategias capaces de integrar las tecnologías de manera que sean una herramienta clave para el aprendizaje.



Actividad: colorea y escribe el nombre de cada parte debajo de cada imagen







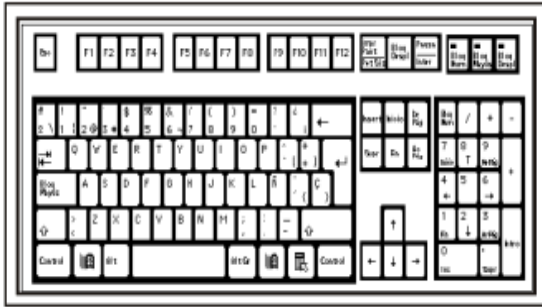
TEM03TE305



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

## LECTIVO 2021

### GUÍA DE APRENDIZAJE





**LECTIVO 2021**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**

**partes y dispositivos del computador**

U	W	D	A	K	D	S	O	F	T	W	A	R	E	M
L	C	F	T	S	F	I	G	R	E	L	O	P	D	Q
Z	E	Q	I	V	E	M	S	S	A	D	W	F	L	F
X	R	Y	O	Z	O	T	Q	C	A	S	R	Y	I	Z
L	R	Q	X	U	U	T	N	L	O	U	P	Y	D	E
B	K	I	S	I	I	D	C	A	Y	D	Z	F	O	R
R	E	E	V	P	S	E	J	V	L	Q	U	Y	M	A
O	T	K	O	Z	T	C	I	F	P	R	Y	R	T	W
T	R	O	D	A	S	E	C	O	R	P	A	T	O	D
I	I	P	I	M	P	R	E	S	O	R	A	P	R	R
N	J	Z	F	Y	A	I	R	O	M	E	M	I	R	A
O	O	N	O	F	O	R	C	I	M	B	J	Q	E	H
M	Y	M	X	Y	Y	E	D	G	S	H	I	N	A	Z
D	T	K	C	M	J	M	C	P	D	B	Y	B	R	L
W	X	M	V	L	S	X	G	U	X	Q	A	N	B	F

- DISCO DURO
- HARDWARE
- IMPRESORA
- MEMORIA
- MICROFONO
- MONITOR
- MOUSE
- PARLANTES
- PROCESADOR
- SOFTWARE
- TECLADO
- TORRE



**LECTIVO 2021**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**

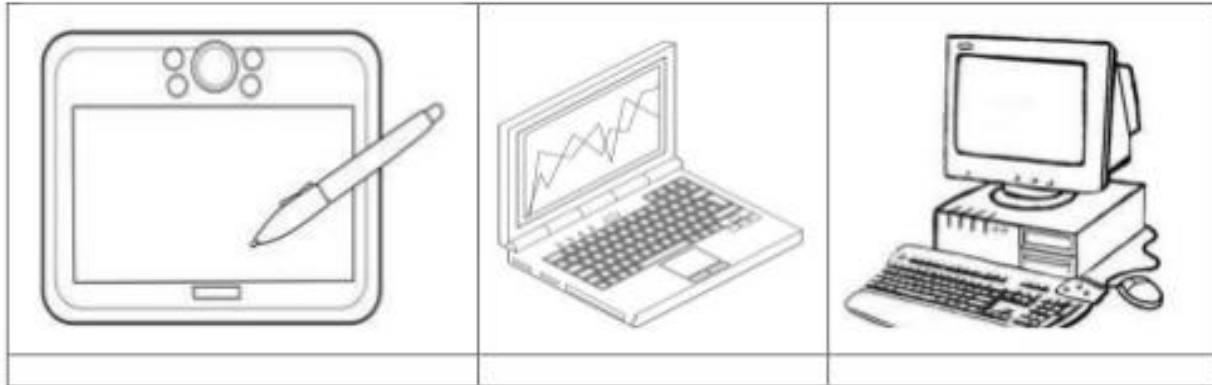
**LA COMPUTADORA**

Es una maquina electrónica digital diseñada para facilitarnos el trabajo y la vida a las personas.

Partes de la computadora

Las computadoras son de uso personal y actualmente se encuentra muy difundidas en todas partes: colegios, hospitales, supermercados, bancos, etc.

Existen diversos tipos de computadoras según el uso que le demos:



**EJERCICIO N°1**

1) ¿En qué lugares se pueden utilizar las computadoras en la vida diaria?

---

---

---

---

---

2) Dibuja o pega diferentes modelos de computadora