



LECTIVO 2021

GUÍA DE APRENDIZAJE

SEDE	Instituto técnico sede Rafael Tello	PERIODO	3		
ESTUDIANTE		GRUPO	2	GUÍA No	05
ÁREA	Educación física -Tecnología	JORNADA	Mañana		
DOCENTE	MARY YONI MELENJE AVENDAÑO	FECHA	AGOSTO 30		
TIEMPO DE DESARROLLO	AGOSTO 30 a OCTUBRE 15	DURACIÓN	7 SEMANAS		

META DE APRENDIZAJE

- Practica correctamente los ejercicios orientados
- Reconoce que la actividad física es vital para la salud y vida.

TEMA

- El equilibrio y coordinación

EJES TEMÁTICOS

- Realicemos ejercicios sencillos.
- Ejercitemos nuestro cuerpo con materiales del entorno.

PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Por qué es tan importante ejercitar nuestro cuerpo?
- ¿Qué es coordinación?
- ¿Qué es equilibrio?

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (INDICADORES DE DESEMPEÑO)

- Desarrolla los ejercicios y envía evidencia.
- Disfruta haciendo su actividad física.
- Comprende la importancia de ejercitar el cuerpo.

ACTIVIDADES

Actividad 1 EJERCICIOS DE EQUILIBRIO UTILIZO ROLLO DE PAPEL.

Actividad 2 EJERCICIOS DE SALTO UNA CUERDA

RECURSOS

- Ropa cómoda, espacio adecuado, 1 rollo de papel higiénico, una cuerda para saltar.

CRITERIOS DE ENTREGA

Para la entrega se enviará un video realizando los ejercicios propuestos a mi maestra.

Segundo A la maestra Mary Melenje Avendaño al WhatsApp

Segundo B a la maestra Alexandra Guerrero

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (BIOGRAFÍA Y/O WEBGRAFÍA)

- <https://www.youtube.com/watch?v=g0pslyzrhPA> utilizo rollos de papel higiénico
<https://www.youtube.com/watch?v=QOtaoRWbAqY> ejercicios con rollos.
<https://www.youtube.com/watch?v=mUMKngOIGWI> aprendo utilizar la cuerda para saltar
<https://www.youtube.com/watch?v=sKn7WvC6HvA> ejercicios diferentes con la cuerda.



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE
DESARROLLO DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

- MATERIALES

Ropa cómoda o adecuada para realizar ejercicio.
Un rollo de papel higiénico
un espacio en la sala o el patio y el celular



- DESARROLLO

EJERCICIO 1:

Colocamos el rollo de papel higiénico en el pie derecho y lo levantamos un poco, el objetivo es que no caiga, contamos hasta 20. Luego cambiamos al pie izquierdo y hacemos lo mismo. Para este ejercicio es importante abrir los brazos manteniendo la espalda lo más recta posible.

Hacemos el mismo ejercicio de colocar el papel higiénico sobre cada pie, pero ahora con los ojos cerrados, recordemos contar hasta 20 para cambiar de pie.



EJERCICIO 2:

Ahora flexionamos la rodilla derecha formando un ángulo de 90° y colocamos el rollo de papel higiénico haciendo buen equilibrio para que no se caiga. Contamos hasta 20 y cambiamos a la rodilla izquierda.

Repetimos el ejercicio, pero con los ojos cerrados.



EJERCICIO 3

Colocamos el rollo de papel higiénico en la cabeza, equilibramos nuestro cuerpo en forma recta, levantamos el pie derecho, luego el izquierdo, siempre contando hasta 20.

Con el rollo en la cabeza caminamos 20 pasos hacia el frente, luego hacia atrás.

Seguimos con el rollo del papel higiénico en la cabeza, hacemos sentadillas bajando suavemente para que no se nos caiga el papel.





LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

EJERCICIO 4:

Acostados sobre el piso sostenemos con los pies elevados y estirados el papel higiénico, contamos hasta 30.



EJERCICIO 5:

El ejercicio cinco, queda a criterio de cada estudiante, lo que indica que es el niño quien propone un nuevo ejercicio.

Para evaluar esta actividad el estudiante debe presentar un video de los ejercicios propuestos en la presente guía.

ACTIVIDAD 1: LA CUERDA

El salto de la cuerda es un ejercicio que nos permite manejar la coordinación de brazos y piernas al mismo tiempo.

El salto de la cuerda consiste en saltar sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado. Se debe girar la cuerda de modo que pase debajo de los pies y sobre la cabeza.

Para aprender es importante que ensayemos en varias ocasiones. Necesitamos de una cuerda de un metro aproximadamente y de un espacio donde podamos saltar, mirando que la cuerda no se atranque en algo.



ACTIVIDAD 1: PRACTIQUEMOS EL SALTO DE LA CUERDA.

Sostenga la cuerda mientras mantiene las manos a la altura de la cadera.

Gira las muñecas para balancear la cuerda y saltar.

Saltar con ambos pies al mismo tiempo, Cuando ya puedas saltar con ambos pies, puede hacer variaciones saltando con el pie derecho y luego cambiando al izquierdo.

Una vez tenga dominado el salto trata de hacer saltos continuos de 10, trata de hacer cada vez más saltos sin interrumpir el conteo.





GUÍA DE APRENDIZAJE

Ahora que ya dominas el salto de la cuerda, **realiza un video** mostrando tu habilidad para saltar con este objeto.

Preguntas de selección múltiple:

1. Para saltar la cuerda se requiere de:

a) Coordinación y equilibrio	c) muchos amigos
b) Saber tomar la cuerda	d) ninguna de las anteriores

2. Al saltar la cuerda puedo ejercitar:

a) Los músculos de las piernas	c) todo mi cuerpo
b) Los músculos de los brazos	d) solo los pies

3. Puedo considerar el salto de la cuerda como un juego de competencia porque:
 - a) Se puede jugar individual y en grupo
 - b) Se pueden establecer una serie de reglas.
 - c) Se puede establecer un ganador de acuerdo a sus habilidades.
 - d) Se puede jugar en cualquier lugar.

EVALUACIÓN

Los aspectos a tener en cuenta para la entrega del desarrollo de la guía serán:

- ✓ Puntualidad en la entrega
- ✓ Interés
- ✓ Actitud

OBSERVACIONES: Es necesario hacer varios ensayos para lograr un salto continuo o sin parar, lo importante es la persistencia y la paciencia.

ÁREA	TECNOLOGÍA	JORNADA	MAÑANA
DOCENTE		FECHA	
METAS DE APRENDIZAJE			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar las partes del computador 2. Identificar los programas que hacen funcionar el computador. 3. Identificarlos dispositivos de almacenamiento de un computador. 			



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

EJES TEMÁTICOS

- Las partes del computador
- Conceptos de: • Hardware • Software
- Manejo de la estructura del Sistema Operativo (Windows).

CONCEPTOS BÁSICOS

Queridos estudiantes, todos los conceptos que necesitas para comprender la temática de esta guía, los encontraras a medida que leas con atención la guía y desarrolles todas las actividades que en ella encuentres.

PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Qué es un computador?
- ¿Cuál es la utilidad del computador en nuestra vida diaria?
- ¿Cuáles son los programas que hacen que el computador funcione?
- ¿Cómo se maneja el Windows?
- ¿Qué importancia tiene el manejo adecuado del computador en las tareas diarias de la escuela?

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (INDICADORES DE DESEMPEÑO)

- Reconozco la importancia del computador en mi diario vivir
- Identifico cada uno de los programas que hacen funcionar un computador
- Reconozco la estructura del sistema operativo de Windows

ACTIVIDADES

Actividad 1	Las partes del computador
Actividad 2	Los programas que hacen funcionar un computador
Actividad 3	Los dispositivos de almacenamientos de un computador

RECURSOS

Humanos, didácticos, guías, videos

CRITERIOS DE ENTREGA

Debes solucionar la guía en físico, la explicación de la guía será por media de clases virtuales, en caso que no puedas asistir a las clases virtuales las dudas que tengas se te despejaran a través del WhatsApp.

Tus guías deben ir claramente marcadas con nombre, grado y número de guía en una portada.

EVALUACIÓN

1- ENTREGA DE LA GUÍA DESARROLLADA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (BIOGRAFÍA Y/O WEBGRAFÍA)

<https://youtu.be/s-FFvTillbU>, <https://youtu.be/wDzxyxXPPPs>, <https://youtu.be/xTbmdaCwIUl>, <https://es.liveworksheets.com/ab755853on>

ACTIVIDAD 1

LAS PARTES DEL
COMPUTADOR



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

La torre

la torre es el motor del ordenador



El monitor

en ella vemos lo que estamos trabajando



El teclado

Sirve para escribir



El ratón

Sirve para seleccionar



La impresora

Con ella podemos sacar nuestros dibujos favoritos



Puede también tener:



Cámara Web



Parlantes



Audífonos



Escáner



Impresora

ACTIVIDAD 2

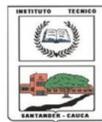
¿Qué es el Hardware y el Software de una computadora?



Hardware:
Elementos físicos que integran una computadora

Software:
Programas que pueden ser ejecutados en el hardware de una computadora





LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

¿De qué elementos se compone el Hardware de una computadora?



- A Dispositivos de entrada
- B Dispositivos de salida
- C Dispositivos de memoria
- D Procesador

A Dispositivos de entrada

Teclado



Lápiz Luminoso u óptico



Scanner o digitalizador



Ratón o mouse



Joystick



B Dispositivos de salida

→ Monitor



→ Impresoras

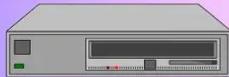


→ Módem



C Dispositivos de memoria

→ RAM



→ Disco duro o fijo



→ Memoria USB

→ CD ROM



D Procesador

El CPU es donde se realiza el procesamiento de datos

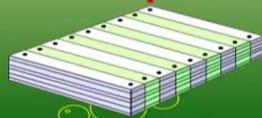
La velocidad con que se realizan las operaciones se mide en megahertz, y se les denomina por las 3 últimas cifras:



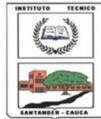
Memoria

✦ **Byte:** Es la cantidad de memoria necesaria para almacenar un caracter. 345%\$(/(&%)"mE

Memoria de una computadora es la cantidad de información que puede almacenar.

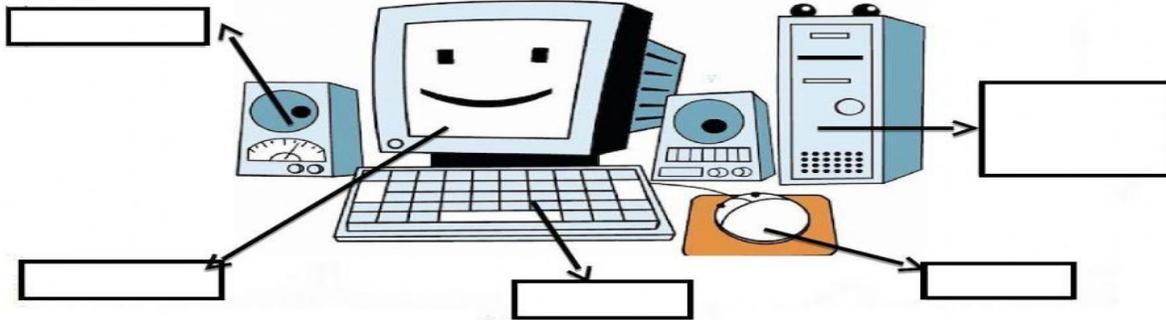


ACTIVIDADES



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

PARTES DEL COMPUTADOR



1. Arrastra el nombre que le corresponde a cada parte del computador.

Parlantes

CPU

Teclado

Mouse

Monitor

2. Escribe en la casilla: si es verdadero **V** y si es falso escribe **F**.

El monitor sirve para escuchar música.

Para escribir en el computador uso el teclado.

El cerebro de la computadora es la CPU.

El mouse o ratón sirve para escuchar ver las películas.

ProfeFrancis

EXPLICA QUE ES:

A. EL HARDWARE: _____

B. SOFTWARE: _____



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICÁ CUÁLES DE LOS COMPONENTES EN LA SIGUIENTE TABLA SON DE **HARDWARE** Y CUÁLES SON DE **SOFTWARE**.

		SOFTWARE	HARDWARE
MONITOR		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APLICACIÓN DE DIBUJO		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONTROL PARA VIDEOJUEGOS		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIDEOJUEGO DE BÁSQUET		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PROCESADOR DE TEXTO		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MEMORIA		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RATÓN		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TECLADO		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ENTORNO PILAS BLOQUES		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GABINETE		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CÁMARA WEB		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>