

LECTIVO 2021

**GUÍA DE APRENDIZAJE**

<b>SEDE</b>	Instituto técnico sede Rafael Tello	<b>PERIODO</b>	3		
<b>ESTUDIANTE</b>		<b>GRUPO</b>	2	<b>GUÍA No</b>	05
<b>ÁREA</b>	Educación física	<b>JORNADA</b>	Mañana		
<b>DOCENTE</b>	ALEXANDRA GUERRERO LIZCANO	<b>FECHA</b>	AGOSTO 30		
<b>TIEMPO DE DESARROLLO</b>	AGOSTO 30 a OCTUBRE 15	<b>DURACIÓN</b>	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**

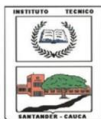
Para la entrega se enviará un video realizando los ejercicios propuestos a mi maestra.

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.



## 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

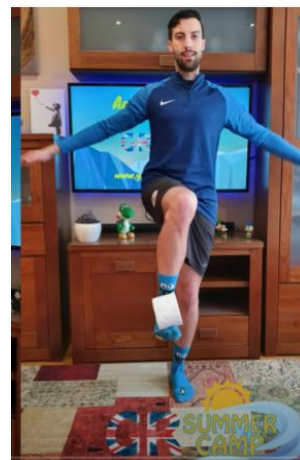


- DESARROLLO

#### 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.



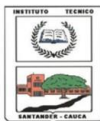
#### EJERCICIO 3

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.





#### 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





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

interrumpir el conteo.

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
- b) Saber tomar la cuerda
- c) muchos amigos
- d) ninguna de las anteriores

2. Al saltar la cuerda puedo ejercitar:

- a) Los músculos de las piernas
- b) Los músculos de los brazos
- c) todo mi cuerpo
- 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:

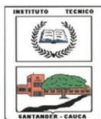
- ✓ Puntualidad en la entrega
- ✓ Interés
- ✓ Actitud

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

<b>ÁREA</b>	<b>TECNOLOGÍA</b>	<b>JORNADA</b>	MAÑANA
<b>DOCENTE</b>		<b>FECHA</b>	

**METAS DE APRENDIZAJE**

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**

<b>Actividad 1</b>	Las partes del computador
<b>Actividad 2</b>	Los programas que hacen funcionar un computador
<b>Actividad 3</b>	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**

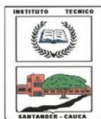
**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (BIOGRAFÍA Y/O WEBGRAFÍA)**

<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



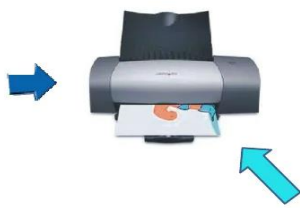
El ratón

Sirve para seleccionar



La impresora

Con ella podemos sacar nuestros dibujos favoritos



Puede también tener:



Cámara Web



Parlantes



Audífonos



Escáner



Impresora

ACTIVIDAD 2

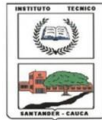
¿Qué es el Hardware y el Software de una computadora?



**Hardware:**  
Elementos físicos que integran una computadora

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





¿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

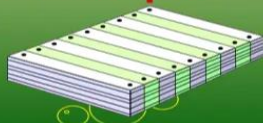


→ CD ROM

## 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.



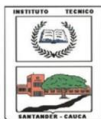
## D Procesador

El CPU es donde se realiza el procesamiento de datos

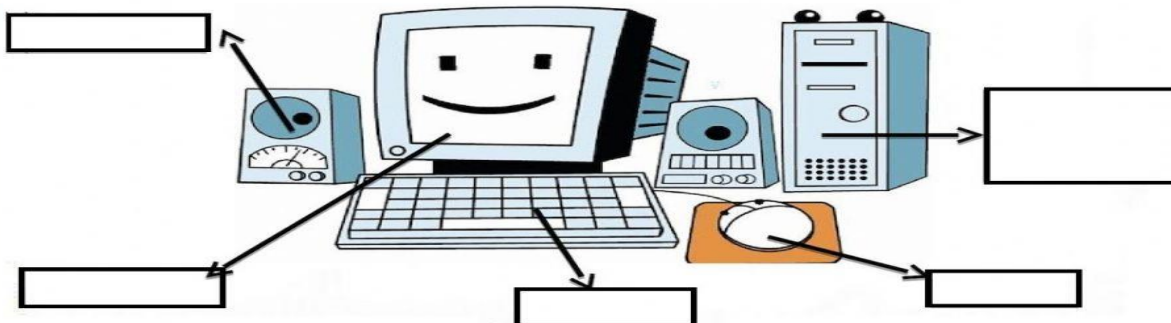
La velocidad con que se realizan las operaciones se mide en megahertz, y se les denomina por las 3 últimas cifras:



## ACTIVIDADES



## 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: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

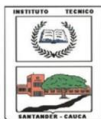
B. SOFTWARE: \_\_\_\_\_

---

---

---





LECTIVO 2021  
GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFIQUÉ 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"/>