



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

<b>SEDE</b>	Rafael Tello	<b>PERIODO</b>	I		
<b>ESTUDIANTE</b>		<b>GRUPO</b>	3- A, B, C	<b>GUÍA No</b>	1
<b>ÁREA</b>	Educación física e informática	<b>JORNADA</b>	Mañana		
<b>DOCENTE</b>	ALFONSO VIDALES	<b>FECHA</b>	01 de marzo		
<b>TIEMPO DE DESARROLLO</b>	Del 01 de marzo al 09 de abril de 2021		<b>DURACIÓN</b>	6 semanas	

**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



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

**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?
- ¿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**

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



TEM02EF102



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"INSTITUTO TÉCNICO"  
Santander de Quilichao, Cauca

## LECTIVO 2021 GUÍA DE APRENDIZAJE

### 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, número 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.
- Mediante la práctica: experimentos, receta.

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

- Video: <https://youtu.be/HNip09qt1Pw>
- Video: <https://youtu.be/ueutErIUewk>
- <http://radioley.com/2-rutina-para-hacer-ejercicio/#.YDXi1ehKJIU>

### DESARROLLO DE ACTIVIDADES

#### ACTIVIDAD 1

### Educación física:

**TEMA:** IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA

### CONCEPTO:

Cuando hablamos de educación física, nos referimos a una disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, aspirando a una educación integral respecto al cuerpo humano que contribuya al cuidado y a la salud, pero también a la formación deportiva y contra la vida sedentaria.

### IMPORTANCIA:

la educación física es la base educativa para el individuo en relación con su propio

cuerpo: se le enseña a llevar a cabo diversos esfuerzos de manera saludable, a

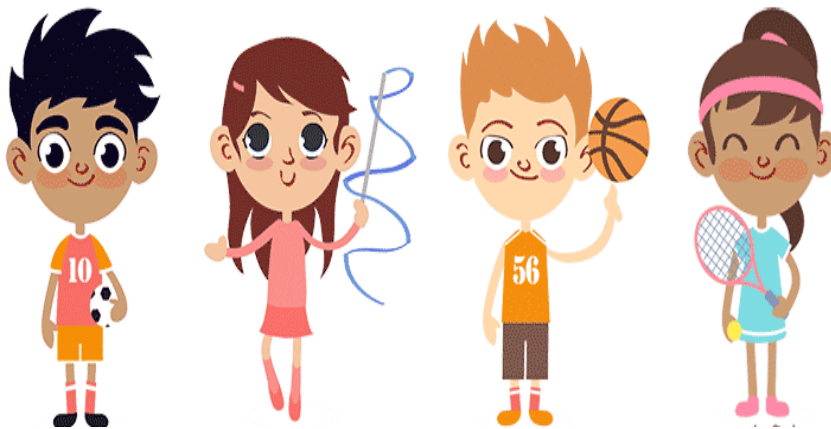




**LECTIVO 2021**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**

ejercitarlo, a conocer sus limitaciones y a ponerlo, si fuera el caso, al servicio de un proyecto físico común, como un deporte en equipo.

Con la clase de Educación Física los alumnos pueden desenvolverse, ser creativos y mostrar su espontaneidad como seres que quieren descubrir









muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

**ACTIVIDADES:** TRABAJO ESCRITO

**EDUCA-RECURSOS**  
[www.imedayo.blogspot.com](http://www.imedayo.blogspot.com)

**DEPORTES**  
 Fíjate en los dibujos de los iconos y rodea con un círculo el deporte que representan:

					
ciclismo	ciclismo	ciclismo	ciclismo	ciclismo	ciclismo
golf	golf	golf	golf	golf	golf
tenis	tenis	tenis	tenis	tenis	tenis
natación	natación	natación	natación	natación	natación
esquí	esquí	esquí	esquí	esquí	esquí
culturismo	culturismo	culturismo	culturismo	culturismo	culturismo



LECTIVO 2021  
 GUÍA DE APRENDIZAJE

LOS DEPORTES

- Mira los deportes , escucha a tu profe y completa los espacios:



N\_\_tac\_\_ón



\_\_ol\_\_



\_\_alon\_\_e\_\_to



T\_\_n\_\_s



\_\_éi\_\_bo\_\_



\_\_ar\_\_te



Vó\_\_ei\_\_ol



\_\_squ\_\_ar



Ci\_\_li\_\_mo



\_\_tl\_\_t\_\_sm

Ejemplos	Ahora tú
Mi deporte favorito es el vóleibol	
Me gusta el vóleibol	



- Ahora pregunta a 4 compañeros ¿ Cuáles son sus deportes favoritos ? y ¿ Cuáles les gusta practicar?  
 Mira las preguntas y continua los ejemplos: ¿Cuál es tu deporte favorito? - ¿ Qué deporte te gusta practicar?

Nombre	Deporte favorito	Deporte que le gusta practicar





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

**Realiza en casa las siguientes rutinas deportivas:**



## 1

### RUTINA DE EJERCICIO PARA HACER EN CASA

-  **1** ESTIRAR Y CALENTAR DURANTE 5 MINUTOS
-  **2** BRINCAR LA CUERDA 3 MINUTOS
-  **3** HACER SENTADILLAS (3 SERIES DE 12)
-  **4** ACUÉSTATE Y LEVANTATE (3 SERIES DE 12)
-  **5** SÓBETE A LA SILLA (3 SERIES DE 12)



## 2

### RUTINA DE EJERCICIO PARA HACER EN CASA

-  **1** ESTIRAR Y CALENTAR DURANTE 5 MINUTOS
-  **2** BRINCAR LA CUERDA 3 MINUTOS
-  **3** SEMI SENTADILLAS Y BRINCO (3 SERIES DE 12)
-  **4** TOCA EL PISO CON FLEXIÓN Y BRINCA CON LA PIERNA CONTRARIA (3 SERIES DE 12)
-  **5** SENTADILLAS CON BARRA (3 SERIES DE 12)



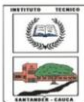
## 3

### RUTINA DE EJERCICIO PARA HACER EN CASA

-  **1** ESTIRAR Y CALENTAR DURANTE 5 MINUTOS
-  **2** BRINCAR LA CUERDA 3 MINUTOS
-  **3** TIJERA TOCA LOS TALONES Y SUBE (3 SERIES DE 12 CON CADA PIERNA)
-  **4** BRINCO Y CAES CON UNA PIERNA DELANTE (3 SERIES DE 12 CON CADA PIERNA)
-  **5** PEGADA A LA PARED SENTADILLAS (3 SERIES DE 12)



TEM02EF102



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"INSTITUTO TÉCNICO"  
Santander de Quilichao, Cauca

LECTIVO 2021  
GUÍA DE APRENDIZAJE

## TEMA: TECNOLOGIA E INFORMATICA

### CONCEPTO:

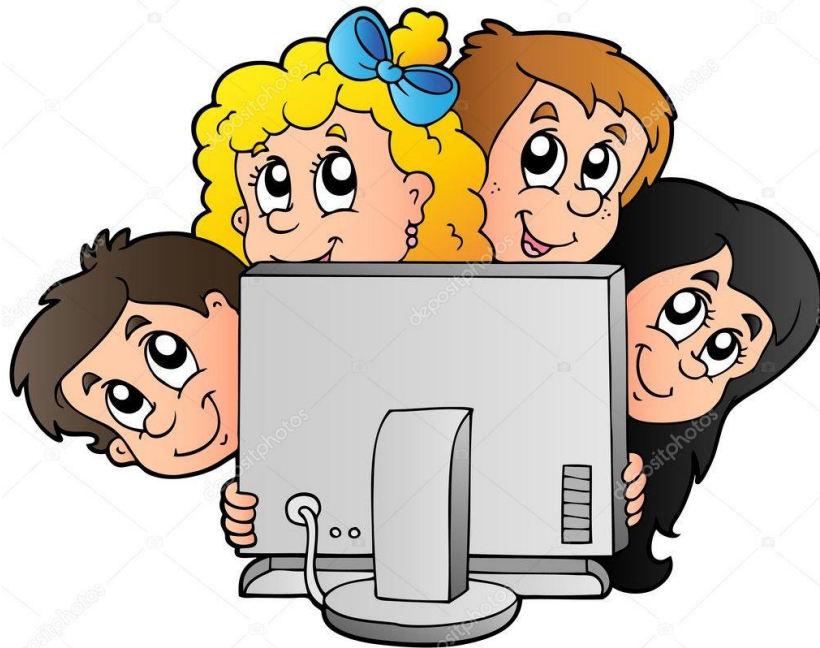
Como actividad humana, la tecnología busca resolver problemas y satisfacer necesidades individuales y sociales, transformando el entorno y la naturaleza mediante la utilización racional, crítica y creativa de recursos y conocimientos.

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 del computador

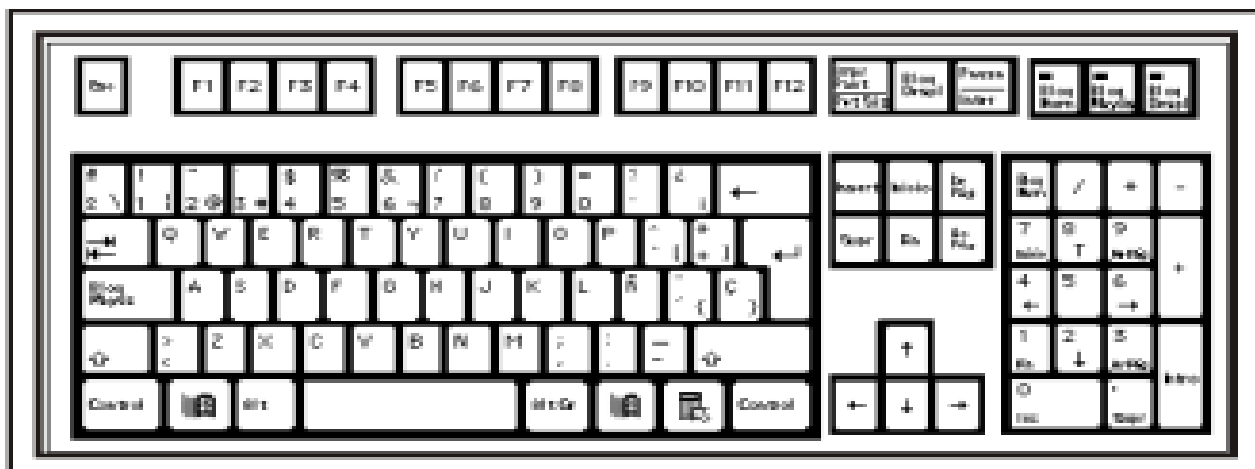
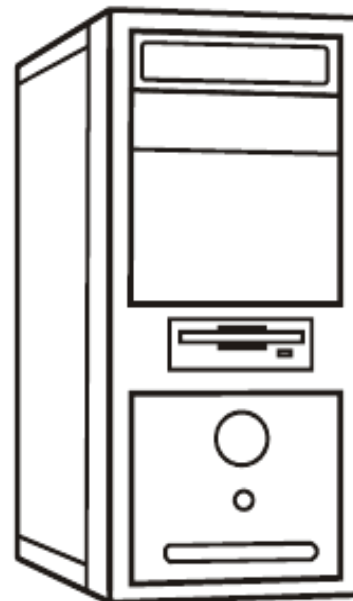
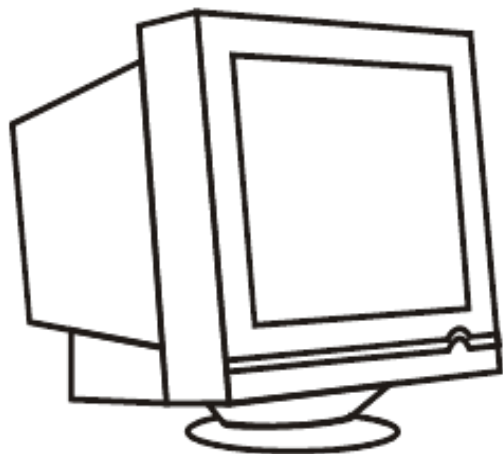


TEM02EF102



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"INSTITUTO TÉCNICO"  
Santander de Quilichao, Cauca

### LECTIVO 2021 GUÍA DE APRENDIZAJE

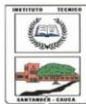


**Actividad:** resuelve la siguiente sopa de letras





TEM02EF102



**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

**MUY BIEN, LO LOGRASTE.**