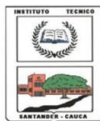




LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

SEDE	Rafael Tello	PERIODO			
ESTUDIANTE		GRUPO	4-A,B,C	GUÍA No	2
ÁREA	Educación física e informática	JORNADA	Mañana		
DOCENTE	María Del Pilar Chaves	FECHA	01-03-2021		
TIEMPO DE DESARROLLO	Del 01 DE MARZO AL 09 de ABRIL DEL 202		DURACIÓN	6 semanas	
METAS DE APRENDIZAJE					
<ul style="list-style-type: none">• Controlar los movimientos de tu cuerpo en distintas situaciones y en espacios determinados.• manipular objetos y compartir la experiencia con otros.• utilizar las habilidades motrices como reptar, caminar, correr, saltar, lanzar, jalar, empujar o girar, además, diseñar estrategias para jugar.					
TEMA					
<ul style="list-style-type: none">• que es la educación física.• Calentamiento del cuerpo antes de hacer cualquier actividad física.• Salto.• Habilidades motrices.					
CONCEPTOS BÁSICOS					
<ul style="list-style-type: none">• Educación física: es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.• Calentamiento del cuerpo antes de hacer cualquier actividad física: El calentamiento o estiramiento de los músculos es imprescindible para realizar cualquier ejercicio físico. Tiene que ser simple pero bien hecho y así prevenimos esguinces, torceduras, que nos pueden provocar lesiones y graves fracturas.• Salto: Movimiento que consiste en elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro. En esta aventura controlarás los movimientos de tu cuerpo en distintas situaciones y en espacios determinados. Además, harás propuestas creativas para manipular objetos y compartir la experiencia con otros.• Habilidades motrices: es una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.					
EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (INDICADORES DE DESEMPEÑO)					
<ul style="list-style-type: none">• Aprender a controlar las partes de su cuerpo• Realizarás retos que favorezcan el desarrollo de su equilibrio• Desarrollará su capacidad de organización, negociación, respeto y reconocimiento de tu esfuerzo y el de los demás.• En este reto tendrás información de lo que aprenderás en Educación Física durante el cuarto grado. Además, te comprometerás junto con tu padre o tutor a llevar a cabo todos los retos de la guía.					
ACTIVIDADES					
Actividad 1	<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento del cuerpo				
Actividad 2	<ul style="list-style-type: none">• Saltando ando				
RECURSOS					
<ul style="list-style-type: none">• Guía de aprendizaje, humano, lápiz, colores, libros, computador, Tablet o celular					



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

CRITERIOS DE ENTREGA

- 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.
- La elaboración de este taller, debe ser con la asesoría de padres o familiares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (BIOGRAFÍA Y/O WEBGRAFÍA)

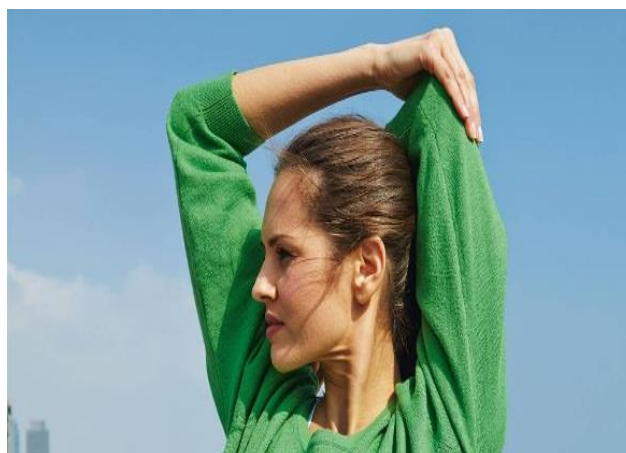
<https://www.mindheart.co/descargables>,
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>
<https://www.youtube.com/watch?v=LMFA0mvEXIQ>

ACTIVIDAD 1: CALENTAMIENTO

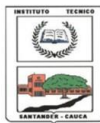
Con estas actividades, el cuerpo comienza a ponerse en movimiento, lenta y progresivamente. El organismo se prepara para la tarea deportiva principal y, de esta forma, se evitan lesiones.

ACTIVIDAD	TIEMPO
Girar tobillos	2 minutos
Levantar las rodillas hacia la cadera	2 minutos
Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás.	2 minutos
Estirar y flexionar brazos	2 minutos
Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna.	2 minutos
Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás	2 minutos
Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo. Moverlo suavemente hacia el hombro contrario	2 minutos

Tiempo para esta actividad: 10 minutos



ACTIVIDAD 2: SALTANDO ANDO



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

Reúne diferentes objetos fáciles de saltar, pero que no sean peligrosos; distribúyelos en un espacio de tu casa.

El propósito es atravesar el lugar saltando todos los obstáculos y desplazándote de diferentes maneras; por ejemplo, brincando con un pie o avanzando en cuclillas.

Tiempo para esta actividad: 10 minutos



ACTIVIDAD 3: HABILIDADES MOTRICES

Las habilidades motoras gruesas son importantes para permitir que los niños realicen funciones cotidianas, como caminar, correr, saltar, así como habilidades de juego (por ejemplo, escalada) y habilidades deportivas (por ejemplo, atrapar, lanzar y golpear una pelota). También son cruciales para las habilidades cotidianas de autocuidado, como vestirse (donde debe poder pararse sobre una pierna para colocar la otra pierna en la pernera del pantalón sin caerse).

No	Actividad	Tiempo
1	Saltar con dos y con 1 pie.	2 minutos
2	Caminar y correr.	2 minutos
3	Gatear, arrastrarse.	2 minutos
4	Hacer muecas, señas y reírse.	2 minutos
5	Sobre líneas trazadas en el piso, realizar un recorrido, sin salirse.	2 minutos

Tiempo para esta actividad: 10 minutos



Enviar evidencias de las actividades realizadas (fotos)



TEM10EF102



LECTIVO 2021
GUÍA DE APRENDIZAJE

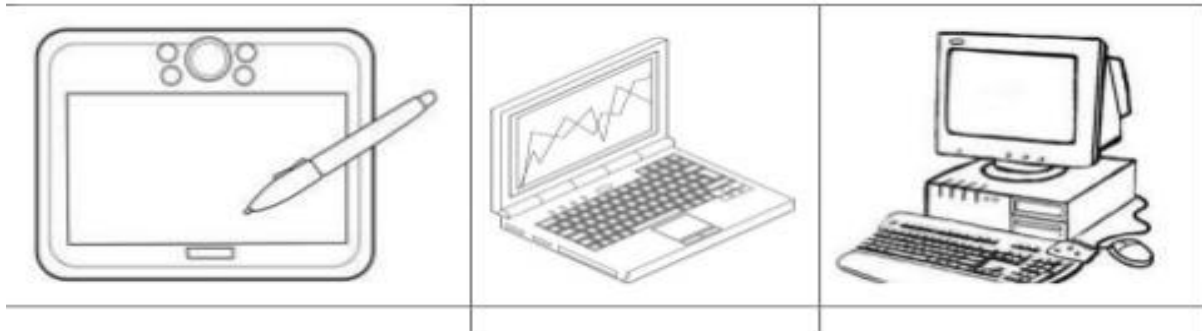
LA COMPUTADORA

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