

## **GUIA DE TRABAJO PARA UNA EDUCACION EN EMERGENCIA**

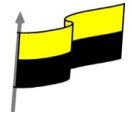
### **PARA UNA EDUCACION EN EMERGENCIA**

La **Institución Educativa Nuestra Señora de la Candelaria**, La Secretaría de Educación Departamental, en el marco de la emergencia que vive el mundo y que afronta la nación con la pandemia del COVID-19, el AREA DE EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION, plantea una propuesta para guiar el teletrabajo desde la casa desde un nuevo enfoque que hace énfasis en la participación de los alumnos para el desarrollo de las competencias básicas para la vida y el trabajo. Este enfoque incorpora como apoyo las Tecnologías de la Información y Comunicación (tic), materiales y equipamientos audiovisuales e informáticos que, junto con las bibliotecas de aula y escolares, enriquecen el conocimiento.

Este taller incluye estrategias innovadoras para el trabajo escolar desarrollado desde la casa y con la ayuda de padres de familia y familiares, demandando competencias docentes orientadas al aprovechamiento de distintas fuentes de información, el uso intensivo de la tecnología, la comprensión de las herramientas y de los lenguajes que niños y jóvenes utilizan en la sociedad del conocimiento. Al mismo tiempo, se busca que los estudiantes adquieran habilidades para aprender de manera autónoma, y que los padres de familia valoren y acompañen el cambio hacia del proceso de enseñanza y aprendizaje en la escuela del futuro.

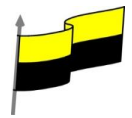
Su elaboración es el resultado de una serie de acciones de colaboración, como la Alianza por la Calidad de la Educación, así como con múltiples actores entre los que destacan asociaciones de padres de familia, consejo académico" evaluadores" maestros, DIRECTIVOS., la IE Nuestra Señora dela Candelaria les extiende un sentido agradecimiento por el compromiso que demuestre cada niño residente en el municipio Bagadó.

***POR: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA***



## ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	NOVENO
Estándar	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Desarrolla las actividades motrices realizadas en la clase con responsabilidad, solidaridad y autonomía.</li><li>➤ Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico – deportivas y recreativas que la permiten el control y el manejo del cuerpo en diferentes situaciones.</li></ul>
Competencia	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mejorar la destreza para la ejecución de movimientos gimnásticos, deportivas y de aplicación a la vida diaria.</li><li>➤ Continuar de forma articulada, secuencial y graduada, el desarrollo de la resistencia aplicada a la salud, al medio de vida y a las actividades deportivas.</li></ul>
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ CUALIDADES FISICAS Y GIMNASIA BASICA</li></ul>
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realiza desplazamientos y posiciones básicas según la acción de juego.</li><li>➤ Realiza de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de las funciones orgánicas y corporales.</li><li>➤ Respetando su propio ritmo, ejecutara actividades con aumento progresivo del tiempo, numero de repeticiones y de la distancia.</li><li>➤ Realiza actividades buscando progresivamente su ejecución en el menor tiempo</li></ul>



TEMA: PATRONES DE MOVIMIENTO Y EQUILIBRIO  
 ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
 GRADO: NOVENO MAYO/2020  
 DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
 Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES # 1**

**ME CUIDO EN CUARENTENA ¿SABIAS QUE? EL CORONAVIRUS O (COVID-19)**

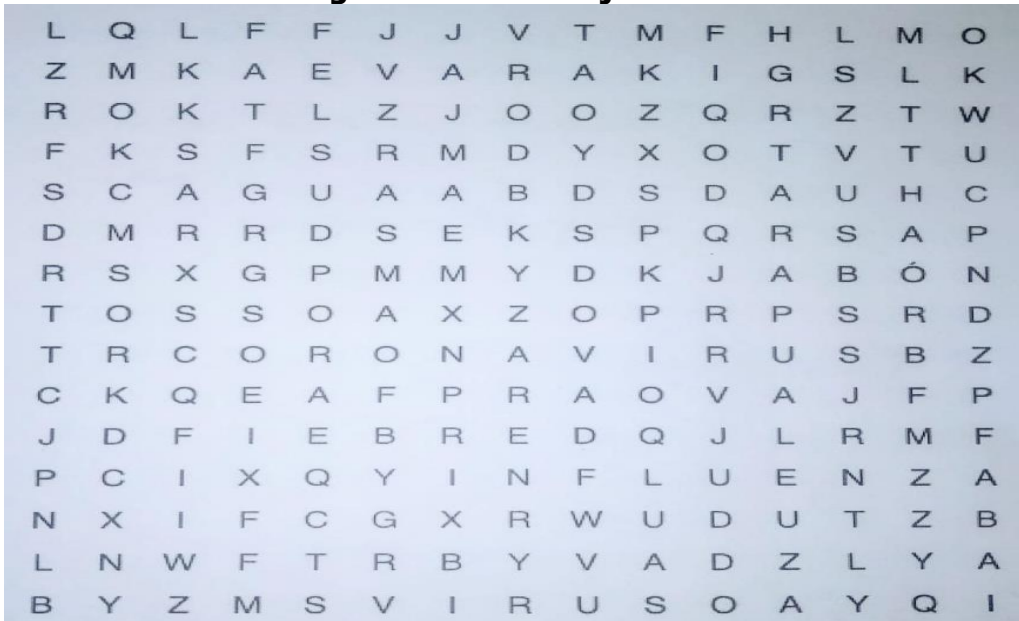
**VIRUS:** agente de tamaño muy pequeño que suele multiplicarse y enfermarte.

**CORONAVIRUS:** son una familia de virus que pueden causar enfermedades Respiratorias, se llama así porque el virus parece una corona.

Covid-19 es la enfermedad causada por el coronavirus. Es un coronavirus nuevo y por eso todavía no existe vacuna para prevenirlo.

1. En esta sopa de letras encuentra las siguientes palabras relacionadas con el covid 19.

**Virus- coronavirus- influenza- agua- fiebre- tos- jabòn.**



A. **¿cuáles son los síntomas?** Son Fiebre, dificultad para respirar y tos.

B. **¿cómo se trasmite el coronavirus?**

Los gérmenes se transmiten si alguien que está enfermo tose o estornuda cerca de ti.

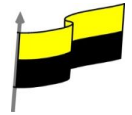
Los gérmenes pueden estar sobre los objetos, si tocas algo que tiene gérmenes y luego te tocas la boca, los ojos y la nariz, también te puedes enfermar.

2. **Dibuja el coronavirus.**

3. **menciona cuatro formas de contagiarnos que no referenciamos en el enunciado**

**B (cómo se trasmite el coronavirus)**

1 \_\_\_\_\_  
 2 \_\_\_\_\_

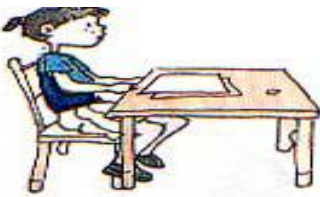


TEMA: CUALIDADES FISICAS Y GIMNASIA BASICA  
ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
GRADO: NOVENO MAYO/2020  
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES**

**MANTENGO POSTURAS ADECUADAS # 2**

1.- si fortalezco mis músculos y me mantengo activo voy a mantener mi cuerpo sano, Escribe debajo de cada dibujo si la postura de los niños es correcta o incorrecta.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



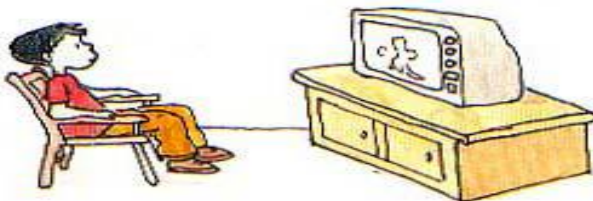
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

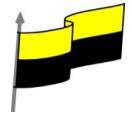


\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

2.- ¿por qué crees que es importante adoptar la postura correcta en cada actividad que realicemos?



## SEGUNDA GUIA DE TRABAJO

TEMA: CUALIDADES FISICAS Y GIMNASIA BASICA

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: NOVENO

MAYO/2020

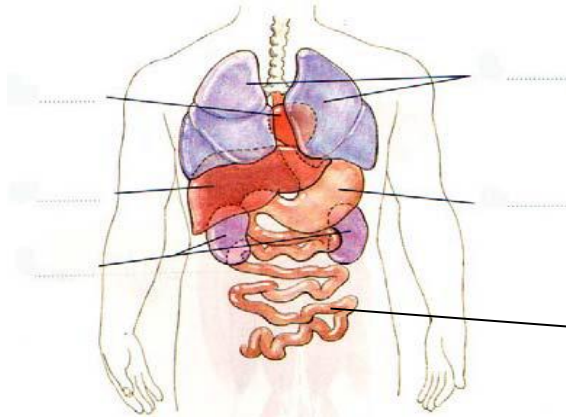
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

#### LOS ÓRGANOS Y EL EJERCICIO FÍSICO Ficha # 3

1.- Completa los nombres de las partes del cuerpo que se indican



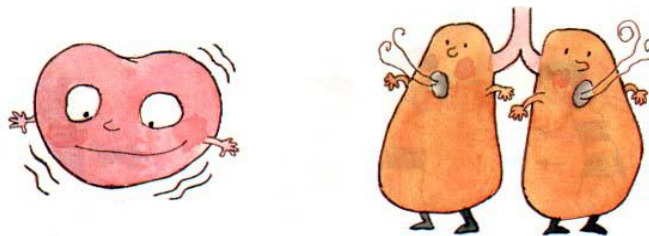
2.- ¿Cuáles son simétricos? \_\_\_\_\_

3.- ¿Cuáles son asimétricos

4.- Relaciona con flechas las palabras que tengan relación o coherencia:

Corazón	Comida
Riñón	Bombea la sangre
Pulmones	Reserva de energía
Estómago	Cogen aire
Hígado	Filtra los líquidos

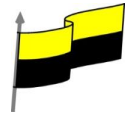
Cuando hacemos ejercicio físico, algunos órganos trabajan más deprisa. El corazón late más rápido. Los pulmones cogen aire más deprisa.



5.- Observa los siguientes dibujos. Píntale un corazón rojo al niño cuyo corazón y pulmones actúan más deprisa, y un corazón azul al niño cuyo corazón y pulmones actúan más despacio.







## SEGUNDA GUIA DE TRABAJO

TEMA: CUALIDADES FISICAS Y GIMNASIA BASICA  
 ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
 GRADO: NOVENO MAYO/2020  
 DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
 Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

### ESTIMULO MI FLEXIBILIDAD Ficha # 4

la flexibilidad. Es la capacidad para ejecutar movimientos de gran amplitud en determinadas articulaciones.

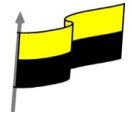
### ACTIVIDAD PRÁCTICA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

**1. Desarrollar ejercicios de flexibilidad, pide a tus padres que te acompañen una o dos veces por semana al parque o en casa para realizar actividad física.**

<p>Pon las palmas de las manos en el suelo junto a tu cabeza y levanta el cuerpo del suelo apoyándote sólo en las manos y los pies, Lo repito 3 veces</p>	<p>Arrodíllate con las rodillas separadas y flexiona el cuerpo hacia atrás hasta tocar las plantas de los pies con las manos al mismo tiempo que miras hacia arriba, Lo repito 3 veces</p>	<p>Haz el arco sosteniéndote sobre los pies de puntillas para intensificar el Estiramiento.  Lo repito 3 veces</p>
<p>Separa las piernas hacia los lados. Puedes usar las manos para aguantar levemente las piernas o poner las palmas en el suelo para mantener el equilibrio. Lo repito 3 veces</p>	<p>Eleva el tronco, llevando los brazos al frente (también puedes realizar una rotación externa de las dos coxofemorales, uniendo los pies, separando las rodillas y llevando las manos a ambas piernas por fuera). Lo repito 3 veces</p>	<p>Mantén la posición del tronco mientras extiendes las rodillas y elevas los brazos. Lo repito 3 veces</p>

### 2. ACTIVIDAD PRÁCTICA EVALUATIVA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

Los estudiantes realizaran esta sesión de ejercicios físicos en compañía de sus familiares y enviaran las fotos y videos de la actividad al docente.



TEMA: CUALIDADES FISICAS Y GIMNASIA BASICA  
ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
GRADO: NOVENO MAYO/2020  
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD PRÁCTICA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

## MARCAS DE CAMPEÓNEN MIS PRUEBAS Ficha # 5

Recuerda que antes de realizar ejercicio físico debes calentar y luego estirar para evitar lesiones.

### 1. ¿Campeón registra en la tabla tus marcas personales realizada durante tres días, Busca un cronometro o reloj electrónico para que controles el tiempo en cada prueba.?

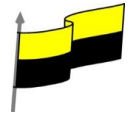
- En la casilla del **primer intento** anotarás todos los registros de tus marcas en el primer día de práctica.
- En la casilla del **segundo intento** anotarás todos los registros de tus marcas en el segundo día de práctica.
- En la casilla del **tercer intento** anotarás todos los registros de tus marcas en el tercer día de práctica.
- En los totales, sumas todos los valores que obtuviste por pruebas.

MIS PRUEBAS	Primer Intento	Segundo Intento	Tercer Intento	TOTALES
Salto largo sin impulso				
Flexión de brazos en 45"				
Abdominales en 1`				
Dorsales en 1`				
Saltar Con Velillo 2"				
Sentadilla 1`				

Solo registraran los valores del estudiante en la tabla

### 2. ACTIVIDAD PRÁCTICA EVALUATIVA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

Los estudiantes realizarán esta sesión de ejercicios físicos en compañía de sus familiares y enviarán las fotos y videos de la actividad al docente.



TEMA: PATRONES DE MOVIMIENTO Y EQUILIBRIO  
 ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
 GRADO: NOVENO MAYO/2020  
 DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
 Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES**

**APARATO LOCOMOTOR LOS HUESOS DEL CUERPO Ficha # 6**

Los huesos son los encargados de dar forma al cuerpo y proteger órganos importantes como el corazón o los pulmones. En todo el cuerpo tenemos muchísimos 208 huesos, pero estos que vamos a estudiar son los más importantes.

**ACTIVIDADES EVALUATIVAS PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE**

**2.- escribe en cada raya del dibujo el nombre correspondiente a los siguientes huesos.**

Fémur izquierdo	Cadera derecha	cúbito derechos
Húmero derecho	Cadera izquierda	Húmero izquierdo
Costillas del lado derecho	Columna vertebral	pie izquierdo
Costillas del lado izquierdo	Cráneo	Fémur derecho
esternón	pie derecho	Radio izquierdo
cúbito izquierdos	Radio derecho	muñeca izquierda
muñeca derecha	Tibia y peroné izquierdo.	Tibia y peroné derecho

