



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***



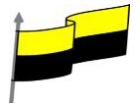
ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	NOVENO
Estándar	<ul style="list-style-type: none">➤ Reconoce la importancia de las cualidades físicas y las aplica en las tareas de movimiento.➤ Desarrolla las actividades motrices realizadas en la clase con responsabilidad, solidaridad y autonomía.
Competencia	<ul style="list-style-type: none">➤ Mejorar la destreza para la ejecución de movimientos gimnásticos, deportivas y de aplicación a la vida diaria.
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ La flexibilidad como cualidades o capacidades físicas
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ Realiza de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de las funciones orgánicas y corporales.➤ Participa con agrado en las actividades desarrolladas en clase y se integra con facilidad a cualquier grupo

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Cel: 3103903965

haframema@hotmail.com



GUIA DE TRABAJO 1 CUARTO PERIODO

TEMA: **MI BIOGRAFIA**

FICHA #1

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: NOVENO

OCTUBRE /2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: NARRAR TODO SOBRE MI A TRAVES DE PREGUNTAS

1. aquí el estudiante escribirá su biografía a través de las preguntas que le hacen encada recuadro, una vez escritas todas la enviaras al docente.

¿Dónde vives?
¿Con quién vives?

¿Cómo te llamas?
¿Cuántos años tienes?

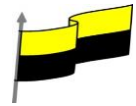
¿Qué te hace feliz?

¿Qué te disgusta?

¿Cuáles son tus hobbies?

¿Cuáles son tus comidas favoritas?

¿Quiénes son las personas más importantes de tu vida?



GUIA DE TRABAJO 1 CUARTO PERIODO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

TEMA: GRAMATICA

GRADO: NOVENO

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

FICHA # 2

OCTUBRE /2020

Nombre del Estudiante: _____

APRENDIZAJES: antónimos y aplicar los antónimos para producir textos con coherencia.

1. Los **antónimos** son palabras que tienen significados opuestos o contrarios entre sí.
Ejemplo feo -- lindo.
2. Aquí él estudiante llenara casilla 1 encontrara el antónimo y en la casilla 2 colocara la palabra a que corresponda ese antónimo y cuando termine sacara una foto y se la enviara al docente, no olvide colocar su nombre completo.

CASILLA 1 ANTONIMO	CASILLA 2 PALABRA
egoísmo	
vivir	
injusto	
verdad	
injusto	
vidente	
solidificar	
desunir	
rígido	
acertado	
devolver	
apagarse	
descolgar	
disgregación	
responsabilidad	
seriedad	
paz	
desempacar	
grueso	
acceder	
levantamiento	
secar	
divertir	
retener	
difícil	
pasado	
personal	
común	
liberar	
confundir	
desigualdad	
exterior	
inferioridad	
feo	
descansado	
mujer	
lejano	
oscuridad	
dificultad	
grande	
inscribir	



GUIA DE TRABAJO 1 CUARTO PERIODO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

TEMA: LA FLEXIBILIDAD

FICHA # 3

GRADO: NOVENO

OCTUBRE /2020

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: _____

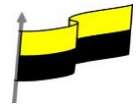
APRENDIZAJES: estimulación de la flexibilidad en los distintos grupos musculares

1. Aquí él estudiante debe realizara los ejercicios que se plantean a continuación, buscando la estimulación de músculos y articulaciones, aportando a la mejora de la flexibilidad en algunas articulaciones.

<p>Descripción: En tendido supino con piernas flexionadas y abiertas en contacto las plantas de los pies. Intentar tocar con las rodillas en el suelo.</p> <p>Dosificación: Ir descendiendo las rodillas y mantener la posición final unos segundos.</p>	
<p>Descripción: Sentado con una pierna flexionada en contacto con el suelo. Se eleva por delante la otra sujetándola con la mano por el tobillo.</p> <p>Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos con cada pierna.</p>	
<p>Descripción: La pierna de delante flexionada y la de detrás estirada apoyada en el suelo con la rodilla y pantorrilla. Flexión del tronco hacia adelante.</p> <p>Dosificación: Mantener la posición final durante 20 segundos. Cambiar de pierna.</p>	
<p>Descripción: De rodillas, flexión de tronco hacia atrás agarrando con las manos los talones.</p> <p>Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.</p>	

2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante mostrara un video corto de 20 segundos cada uno y una foto por cada ejercicio, mostrando donde se evidencie que está desarrollando la actividad planteada.



GUIA DE TRABAJO 1 CUARTO PERIODO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

TEMA: LA FLEXIBILIDAD

FICHA # 4

GRADO: NOVENO


OCTUBRE /2020

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: estimulación de la flexibilidad en los distintos grupos musculares

1. Aquí él estudiante debe realizara los ejercicios que se plantean a continuación, buscando la estimulación de músculos y articulaciones, aportando a la mejora de la flexibilidad en algunas articulaciones.

<p>Descripción: Con una rodilla apoyada en el suelo y la otra pierna estirada, flexión lateral del tronco hacia el lado de la pierna estirada con brazos extendidos y manos entrecruzadas encima de la cabeza.</p> <p>Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de lado.</p>	
<p>Descripción: Sobre una rodilla y la otra pierna estirada delante, flexión del tronco hacia atrás con las manos en contacto con el pie y arqueando lo más posible el cuerpo.</p> <p>Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y repetir con cambio de piernas.</p>	
<p>Descripción: Sentado con piernas flexionadas, torsión del tronco girando las piernas hacia el lado contrario.</p> <p>Dosificación: Realizar 5 torsiones hacia cada lado.</p>	
<p>Descripción: Con una rodilla apoyada en el suelo y el mismo brazo estirado también apoyado, extender la pierna y brazo contrario.</p> <p>Dosificación: Mantener esta posición durante 20 segundos y cambiar de lado.</p>	

3. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante mostrara un video corto de 20 segundos cada uno y una foto por cada ejercicio, mostrando donde se evidencie que está desarrollando la actividad planteada.