

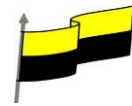
## **PARA UNA EDUCACION EN EMERGENCIA**

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***



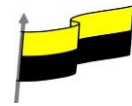
## ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	DECIMO
Estándar	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reconoce la importancia de las cualidades físicas y las aplica en las tareas de movimiento.</li><li>➤ Desarrolla las actividades motrices realizadas en la clase con responsabilidad, solidaridad y autonomía.</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>➤</li></ul>
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ cualidades coordinativas</li></ul>
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Valora la competencia deportiva como un escenario para mi desarrollo personal.</li><li>➤ Participa con agrado en las actividades desarrolladas en clase y se integra con facilidad a cualquier grupo</li></ul>

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Cel: 3103903965

[haframema@hotmail.com](mailto:haframema@hotmail.com)



## GUIA DE TRABAJO 1 CUARTO PERIODO

FICHA #1

TEMA: **CLASE DE TEXTOS**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

TEMA: CLASES DE TEXTOS

GRADO: DECIMO

OCTUBRE /2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

APRENDIZAJES: RECUPERAR LAS IDEAS PRINCIPALES DE UN TEXTO

- 1. AQUÍ EL ESTUDIANTE LEERA EL SIGUIENTE TEXTO Y RESOLVERA LAS PREGUNTAS QUE LE PLANTEAN ABAJO.**

### TEXTO

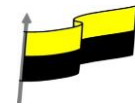
Me levante una mañana, camine hacia la cocina, tome un pocillo y prepare un café, luego me dirigí a la sala, enciendo la radio y sentado en un viejo sillón, para escuchar las noticias. De repente cuando me mecía, todo estaba oscuro y se escuchaban varias voces, seguí caminando y al llegar al rio encontré una champa en la cual había una palanca, un canaleta, un machete, un par de botas, una catanga y un trozo de papel con un escrito, como estaba tan oscuro no podía leer su contenido.

Desamarre la champa, agarre el canaleta, y empecé a remar de pronto de tanto remar sin rumbo, rio a bajo, la champa se en seco en una palizada, la orilla estaba solo a dos metros, asegure la champa y con las botas ya puestas recogí el machete y me colgué la catanga; emprendí la marcha monte a dentro a las dos horas de caminar, comenzó una fuerte tormenta que a cada minuto era más fuerte y el trozo de papel se destruía poco a poco, me embargaba la incertidumbre de saber que era lo que estaba escrito en el pequeño trozo de papel. Me detuve para utilizar los relámpagos como linterna y así poder darme cuenta que estaba escrito en el pequeño trozo de papel y al cabo de dos minutos, salió un relámpago y lo ilumino todo en ese instante desperté y aun mi pocillo de café estaba ahí.

### 2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

- Que fue lo que le sucedió a el personaje del texto?
- Cuál era el contexto que se menciona o se desarrolló este texto?
- Qué clase de texto es?
- el personaje para que utilizo la palanca?
- como se guiaba el personaje del texto en la oscuridad?
- el personaje del texto que fue lo que descubrió en el pequeño trozo de papel?
- que título le pondrías a este texto escrito?

**Autor: Harold francisco mena Maturana**  
**Escrito hecho 14 de junio 2010**  
**Diplomado pedagogía para profesionales**  
**No licenciados**  
**Asignatura: producción de textos**



## GUIA DE TRABAJO 1 CUARTO PERIODO

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

**TEMA: LA FLEXIBILIDAD**

**FICHA # 2**

**GRADO: DECIMO**

**OCTUBRE /2020**

**DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

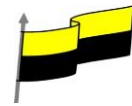
APRENDIZAJES: estimulación de la flexibilidad en los distintos grupos musculares

1. Aquí el 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><b>Descripción:</b> 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><b>Dosificación:</b> Ir descendiendo las rodillas y mantener la posición final unos segundos.</p>	
<p><b>Descripción:</b> 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><b>Dosificación:</b> Mantener la posición durante 20 segundos con cada pierna.</p>	
<p><b>Descripción:</b> 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><b>Dosificación:</b> Mantener la posición final durante 20 segundos. Cambiar de pierna.</p>	
<p><b>Descripción:</b> De rodillas, flexión de tronco hacia atrás agarrando con las manos los talones.</p> <p><b>Dosificación:</b> 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: GRAMATICA**

**FICHA # 3**

**GRADO: DECIMO**

**OCTUBRE /2020**

**DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_

APRENDIZAJES: reconocer y aplicar los sinónimos para producir textos con coherencia.

1. aquí él estudiante llenara cada casilla vertical u horizontal con el sinónimo de cada palabra indicada, y cuando termine sacara una foto y se la enviara al docente, no olvide colocar su nombre completo.

# SINÓNIMOS

El estudiante llenara cada casilla horizontal o vertical con el sinónimo correspondiente a cada palabra.  
Colegio Nuestra Señora de la Candelaria Bagadó Choco.

## HORIZONTALES:

- 1.- Gigante
- 2.- Número
- 3.- Afilado
- 4.- Intimidar
- 5.- Embarcación
- 6.- Fama

## VERTICALES:

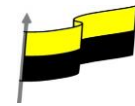
- 1.- Vago
- 2.- Caro
- 3.- Maestro
- 4.- Pequeña
- 5.- Malvado

The crossword puzzle grid consists of 10 columns and 10 rows. The starting points for the words are as follows:

- Horizontal 1:** Starts at row 1, column 4.
- Horizontal 2:** Starts at row 2, column 5.
- Horizontal 3:** Starts at row 3, column 1.
- Horizontal 4:** Starts at row 4, column 3.
- Horizontal 5:** Starts at row 5, column 1.
- Horizontal 6:** Starts at row 6, column 1.
- Vertical 1:** Starts at row 1, column 1.
- Vertical 2:** Starts at row 1, column 5.
- Vertical 3:** Starts at row 1, column 7.
- Vertical 4:** Starts at row 1, column 9.
- Vertical 5:** Starts at row 3, column 6.

Skull and crossbones are placed in the following cells: (2,7), (3,6), and (3,7). There is a penguin illustration at the bottom left and a seagull illustration at the top right.

UNA VEZ TERMINE LE ENVIARA ESTE ARCHIVO AL DOCENTE COMO EVALUACION



## GUIA DE TRABAJO 1 CUARTO PERIODO

TEMA: **ANTROPOMERIA DE MI CUERPO**

FICHA # 4

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

OCTUBRE /2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

APRENDIZAJES: reconocer la importancia y como se calcula el **IMC** en las personas.

### ARGUMENTACIÓN TELE CONFERENCIA

**IMC EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL**: es la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el **peso insuficiente**, el **peso excesivo** y la **obesidad** en los adultos. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros

Utilizo la siguiente formula

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

**EJEMPLO:** YERA y MAYE ambas pesan **65 KG** y tienen una talla de **1.85CM**

Como CALCULO  $IMC = 65 \text{ KG} / 1.85\text{CM} \times 1.85\text{CM} = 3,42\text{cm}$   $IMC = 65 / 3,42 = 19,00$

Esto quiere decir que **YERA y MAYE** tienen un peso normal con relación a lo que muestra la tabla.

IMC	Quiere decir:
Menor a 18.5	Peso bajo
18.5 a 24.9	Peso normal
25 a 29.9	Sobrepeso
30 a 34.9	Obesidad grado 1
35 a 39.9	Obesidad grado 2
Igual o mayor a 40	Obesidad grado 3

### ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA DESPUES DE LA TELE CONFERENCIA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

1. EL ESTUDIANTE DESPUES DE LA TELE CONFERENCIA PROPONDRA UNA SESION DE EJERCICIO TENIENDO ENCUNETA EL IMC DE UN INDIVIDUO SEGÚN LA TABLA Y LO EXPUESTTO EN LA TELECLASE Y ESTA SERA ENVIADA AL DOCENTE.