

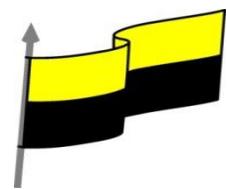
PARA UNA EDUCACION EN EMERGENCIA

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**



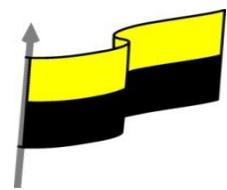
ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	SEPTIMO
Estándar	<ul style="list-style-type: none">➤ Capacitar al estudiante para que ejecute coordinadamente giros, posiciones invertidas y adquirir hábitos para adoptar posturas correctas de acuerdo con la actividad que ejecute.➤ Estimular al estudiante para que mejore su flexibilidad el equilibrio, el tono muscular mediante la realización del trabajo físico extra clase.
Competencia	<ul style="list-style-type: none">➤ Ayuda al estudiante a adoptar posturas adecuadas después de terminar o iniciar la ejecución de una acción motriz.➤ Aplica las capacidades físicas condicionales y coordinativas a los fundamentos técnicos.➤ Reconoce la act.Física como un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ PATRONES DE MOVIMIENTO Y EQUILIBRIO
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ Practica extra clase actividades físicas de manera metódica.➤ Realiza actividades físico atléticas.➤ Tiene buen hábito de higiene.➤ Mantiene una buena salud.➤ Demuestra buen rendimiento biopsicosocial.➤ Asocia el equilibrio estático y dinámico.➤ Asocia los fundamentos deportivos básicos.➤ Muestra coordinación de acciones motrices de tiempo y espacio.

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Cel: 3103903965

haframema@hotmail.com



SEGUNDA GUIA DE TRABAJO

TEMA: PATRONES DE MOVIMIENTO Y EQUILIBRIO

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: SEPTIMO

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.

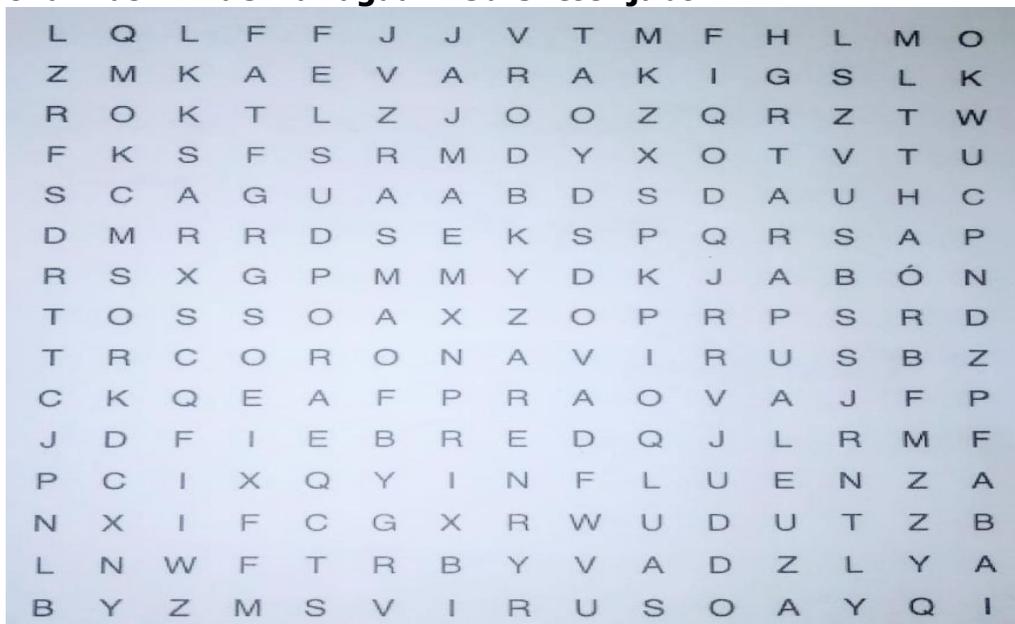
CORONAVIRUS: son una familia de virus que pueden causar enfermedades

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.

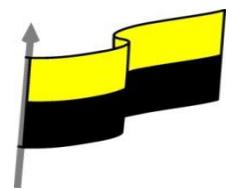
2. **Dibuja el coronavirus.**

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

B (cómo se trasmite el coronavirus)

1. _____

2. _____



SEGUNDA GUIA DE TRABAJO

TEMA: PATRONES DE MOVIMIENTO Y EQUILIBRIO

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: SEPTIMO

MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

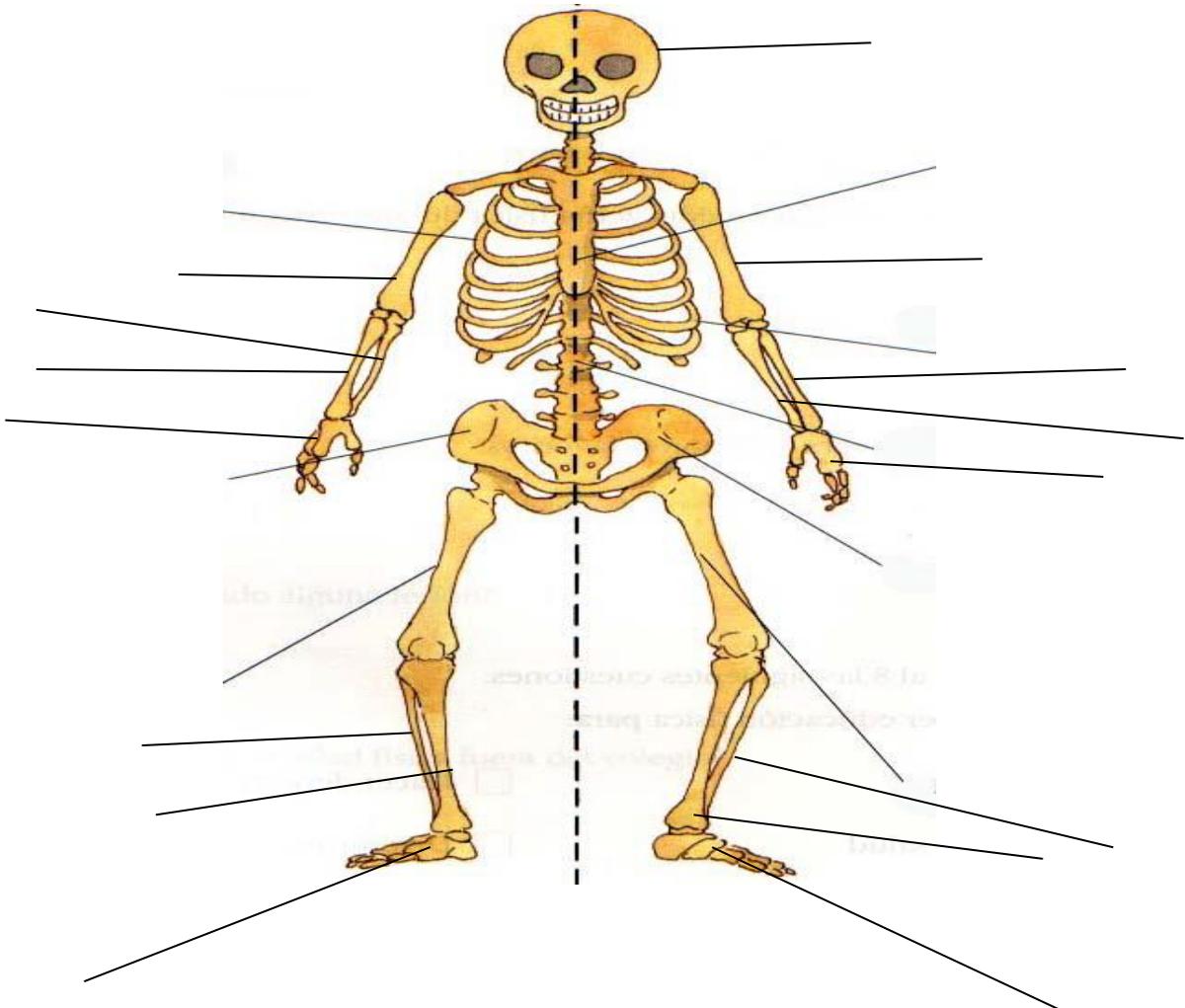
APARATO LOCOMOTOR LOS HUESOS DEL CUERPO Ficha #2

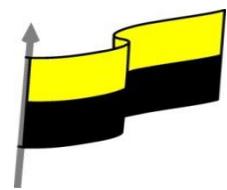
Los huesos son los encargados de dar forma al cuerpo y proteger órganos importantes como el corazón o los pulmones. En todo el cuerpo tenemos muchísimos 208 huesos, pero estos que vamos a estudiar son los más importantes.

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





SEGUNDA GUIA DE TRABAJO

TEMA: **PATRONES DE MOVIMIENTO Y EQUILIBRIO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: SEPTIMO

MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

MANTENGO EQUILIBRIO ESTATICO Ficha #3

El equilibrio es una cualidad coordinativa, un componente más, aunque de gran importancia, de los que intervienen en la coordinación motriz del ser humano. Además, es un factor influyente en el control postural tanto estático como dinámico. Algunos autores especialistas en la educación y la actividad física lo definieron como:

- "Habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y fina, que se da cuando el individuo está quieto o desplazándose" (RIVENQ Y

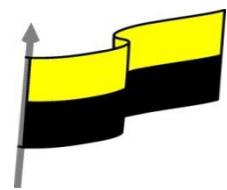
ACTIVIDAD PRÁCTICA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

- 1. DESARROLLAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO**, pide a tus padres que te acompañen una o dos veces por semana al parque o en casa para realizar actividad física.

<p>Recostado en una pared haciendo una flexión de cadera trato de permanecer 2' o más en esta posición. lo repito 3 veces</p>	<p>En esta posición apoyada en un solo pie, trato de mantener el equilibrio sosteniendo un palo con un brazo estirado al frente durante 45". Lo repito 3 veces</p>	<p>En esta posición apoyado en un solo pie, la otra pierna estirada y flexionada atrás con los brazos estirados al frente trato de mantener el equilibrio 1' o más</p>
<p>Apoyados con la palma de las manos y en la punta de los pies en el piso trato de permanecer 1' y 2' minutos en esa posición. ". Lo repito 3 veces</p>	<p>Apoyado en una pierna y la otra levantada y agarrada con un brazo trato de mantener el equilibrio el mayor tiempo posible. ". Lo repito 3 veces</p>	<p>Sentado trato de levantar las piernas y los brazos tratando de mantener el equilibrio el mayor tiempo posible. ". Lo repito 3 veces</p>

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.



SEGUNDA GUIA DE TRABAJO

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

ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

MANTENGO EQUILIBRIO DINAMICO Ficha #4

El equilibrio es una cualidad coordinativa, un componente más, aunque de gran importancia, de los que intervienen en la coordinación motriz del ser humano. Además, es un factor influyente en el control postural tanto estático como dinámico. Algunos autores especialistas en la educación y la actividad física lo definieron como:

- "Habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y fina, que se da cuando el individuo está quieto o desplazándose" (RIVENQ Y

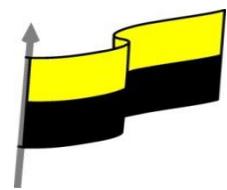
ACTIVIDAD PRÁCTICA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

1. DESARROLLAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO DINAMICO, pide a tus padres que te acompañen una o dos veces por semana al parque o en casa para realizar actividad física.

<p>Aquí en este ejercicio trazamos una línea o un bastón en el piso y realizamos saltos hacia la derecha y hacia la izquierda, primero con una pierna y luego con las dos, durante 5` minutos.</p>	<p>Aquí en este ejercicio manteniendo el apoyo en un solo pie y luego con el otro avanzo hacia delante saltando, como lo muestra la imagen, esto lo hago durante 3` minutos.</p>	<p>Aquí en este ejercicio me desplazo corriendo hacia el frente y trato de saltar el obstáculo y al caer trato de mantener mi equilibrio sin caerme. esto lo hago durante 5` minutos</p>
<p>Aquí en este ejercicio el estudiante trata de correr en diferentes direcciones pasando por los espacios que hay entre bastón y bastón, esto lo hago durante 5` minutos, Voy corriendo me regreso caminando, esto lo hago durante 5` minutos.</p>	<p>Aquí en este ejercicio el estudiante tiene un velillo sujetado sus extremos en cada mano y realizara saltos combinados con una y con dos piernas, incrementando y disminuyendo la velocidad esto lo hago durante 5` minutos.</p>	<p>Aquí en este ejercicio manteniendo el apoyo en un solo pie y luego con el otro avanzo saltando hacia delante, a cierta distancia, y regreso caminando. Como lo muestra la imagen, esto lo hago durante 5` minutos.</p>

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.



SEGUNDA GUIA DE TRABAJO

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

ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

RECONOZCO LAS POSTURAS ficha # 5

1.- ACTIVIDAD PRÁCTICA EVALUATIVA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

Mira las posturas de los niños y Escribe debajo de cada uno el número de apoyos que tienen en el suelo.

