

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARÍA POUSSEPIN
“Liderazgo, Dios y Servicio”

DANE: 105266428

NIT: 900998168-6

Institución creada y con reconocimiento de carácter oficial para ofrecer Educación Preescolar, Básica y Media mediante Decretos Municipales 356 del 29 de noviembre de 2012 y 217 del 1 de julio de 2016

GUÍA DE TRABAJO EN PROYECTOS INSTITUCIONALES MARZO-ABRIL 2022

I.E. MARÍA POUSSEPÍN

Asignatura: Proyectos obligatorios **Grado:** Todos los grados de Bachillerato

Fechas: marzo 01-abril 29 de 2022

Proyectos: Proyecto Tiempo Libre y Proyecto PRAE

Esta guía contiene instrucciones de trabajo complementario a las jornadas académicas presenciales. Deberá ser desarrollada en las fechas especificadas y los entregables deberán ser registrados en el cuaderno de Proyectos que será revisado y valorado de forma transversal por las distintas asignaturas.

Instrucciones:

La primera parte de la guía está relacionada con las actividades propuestas por el proyecto de Tiempo Libre y la segunda parte está propuesta por el proyecto PRAE.

Las actividades deberán ser desarrolladas en el cuaderno de proyectos.

PARTE 1 DE LA GUÍA-PROYECTO TIEMPO LIBRE

1. Observa y lee las diferencias entre juego, actividad física y deporte.



Según lo visto sobre juego, actividad física y deporte debes identificar cada una de las imágenes según corresponda a juego, actividad física y deporte:



2. La actividad física para los niños, niñas y jóvenes, consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas; con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea (huesos) y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Por eso es importante tener en cuenta la siguiente información sobre cómo mantener un buen estado físico:



Responde las siguientes preguntas:

- ☺ ¿Realizas actividad física dentro o fuera del colegio?
- ☺ ¿Cuál actividad física realizas y cuántas veces a la semana la practicas?
- ☺ ¿Crees que es importante para tu vida realizar actividad física? ¿Por qué?

3. Lee la siguiente información sobre calentamiento deportivo

¿Qué es el calentamiento deportivo?

El calentamiento deportivo es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o fracturas. Consiste en realizar una serie de ejercicios que provocan un aumento de la temperatura muscular. Su intensidad sube con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad para no forzar al cuerpo e ir lo preparando poco a poco.

¿Para qué calentamos?

- ✓ Evita lesiones del aparato locomotor como esguinces, rotura de fibras, contracturas, etc.: favorece el aumento de temperatura muscular e incluso corporal, esto trae consigo que la elasticidad muscular mejore, así como una disminución de la viscosidad. También se evita estas lesiones gracias a una mejora de la coordinación, el ritmo y la atención.
- ✓ Evita lesiones en el aparato cardiorrespiratorio al aumentar ligeramente la frecuencia cardíaca, respiratoria y la circulación sanguínea, con lo que el organismo se prepara para un posterior esfuerzo mucho mayor.
- ✓ Mejora el rendimiento: las prestaciones de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad, etc. Se ven mejoradas después de un buen calentamiento.

- ✓ Mejora la motivación y concentración: las primeras sensaciones físicas, psicológicas y ambientales son muy importantes. Se comienza a conocer la instalación deportiva, adaptarse al ambiente que nos rodea, etc.

Fases del calentamiento deportivo

- Movilidad articular: se trata de calentar más rápidamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones ferrando un orden lógico, bien ascendente o descendente. (tobillos, rodillas, cadera, hombros...)

- Estiramientos globales: Mantenerse en una posición de 5 a 10 segundos sin llegar al dolor. No debemos hacer rebotes ni movimientos bruscos para evitar la lesión. Más tiempo de estiramiento en el calentamiento afecta la capacidad contráctil del músculo con las consecuentes pérdidas de rendimiento.

- Activación de la zona central: realizar ejercicios que trabajen la musculatura abdominal y lumbar, tanto la externa como la interna (transverso del abdomen) Muy interesante el trabajo de hipopresivos (ejercicios que logran disminuir la presión en el abdomen) para esta fase del calentamiento.

- Calentamiento específico: según el tipo de actividad o deporte para el que estemos calentando, habrá que dedicar una parte del calentamiento a hacer gestos que se parezcan a los de la actividad o deporte en cuestión.

- Calentamiento cardiovascular: se trata de calentar de forma que los músculos lleguen a una mínima temperatura para poder realizar el calentamiento de movilidad articular.



4. Elabore un plan de calentamiento con 5 actividades y una duración de 15 minutos, teniendo en cuenta las fases del calentamiento.
5. Teniendo en cuenta el plan anterior realice de manera practica el calentamiento planeado en el punto 4 y pegar fotos como evidencia de cada una de ellas, sino tiene equipo electrónico para tomar las fotos e imprimirlas, elabore dibujos de las actividades.

PARTE 2 DE LA GUÍA-PROYECTO PRAE

Instrucciones

1. COMPETENCIAS:

Uso comprensivo del conocimiento científico. Esta competencia consiste en la capacidad del estudiante para comprender y hacer uso de conceptos y teorías de las ciencias naturales en la solución de

problemas, además de ser capaz de determinar relaciones entre conceptos y fenómenos que ocurren frecuentemente.

Indagación. Esta competencia consiste en la capacidad del estudiante para entrar en el proceso de indagación en el que observe con detenimiento la situación planteada, formule preguntas, plantee y realice experimentos, busque información, y sea capaz de analizar resultados. Esta competencia se centra



en la capacidad investigativa del estudiante, en la que comprenda la importancia de esta para construir explicaciones sobre el mundo natural.

Aproximación al conocimiento científico y tecnológico (Explicar, comunicar). Empezar procesos de búsqueda e indagación para solucionar problemas; considerar muchos puntos de vista sobre el mismo problema o la misma pregunta; compartir y confrontar con otros sus experiencias, sus hallazgos y conclusiones, y responder por las actuaciones y por las aplicaciones que se haga de ellas.

Solución de problemas. Ser capaz de formular, el tratar y resolver de los problemas suscitados por situaciones cotidianas cercanas o lejanas con el fin de desarrollar una actitud mental perseverante e inquisitiva, y de desplegar una serie de estrategias para resolverlos, encontrar resultados, verificar e interpretar lo razonable de ellos, modificar condiciones y originar otros problemas.

Conciencia ambiental. Evaluar el potencial de los recursos naturales, la forma como se han utilizado en desarrollos tecnológicos y los impactos ambientales por la acción del ser humano sobre ellos.

2. INDICACIONES

- Esta guía se desarrollará individualmente.
- Para realizar esta actividad debes ingresar a la url: www.enviaseo.cid.edu.co y de clic en REGISTRATE.
- Complete la información del formulario de inscripción y de clic en COMPLETE SING UP.
- Inicie sesión de navegación en el portal para encontrar los recursos disponibles.

3. EL CÓDIGO DE COLORES.

Ingresa al Curso “Código de colores”, analiza el video y responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los colores que deben tener las bolsas o contenedores que se utilizan para separar residuos sólidos?
- Explica que tipo de residuos se depositan en cada una de las bolsas o contenedores.
- ¿Cuáles son los materiales peligrosos?
¿En qué bosa o contenedor se depositan los materiales peligrosos?
- ¿Cómo deben ser las bolsas que se utilizan para la separación de residuos sólidos?

4. MANEJO DE RESIDUOS ORGÁNICOS APROBECHABLES.

- ¿Cómo podemos aprovechar nuestros residuos orgánicos que producimos?
- ¿Cuáles son los beneficios del compost?
- ¿Qué materiales necesito para hacer compost?
- ¿Cuáles son los tipos de compostaje?

5. MANEJO DE EXCRETAS DE MASCOTAS.

- ¿Por qué las excretas de mascotas se consideran un factor de contaminación?
- ¿Cómo realizar una adecuada disposición de las excretas de mascotas?
- ¿Por qué no se puede utilizar las excretas de mascotas como abono de hortalizas?

6. PROPUESTAS DE MANEJO DE RESIDUOS SOLIDOS EN LA INSTITUCION

Escribe dos propuestas bien estructuradas de cómo debemos manejar los residuos sólidos que se generan en la institución

