

## COMUNIDAD DE APRENDIZAJE COMPETENCIAS LUDICO RECREATIVAS GUÍA DE APRENDIZAJE N° 01

FECHA DE PLANEACIÓN: Enero 26 de 2.021

DOCENTES: Diana, William A. Salinas S.

ÁREAS INTEGRADAS: Artística y Educación Física.

GRADOS: Cuarto.

### COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Fortalecer sus habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y artísticas y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, en la interacción con mis compañeros.

Perceptivomotriz: Consolida el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades.

Físimotriz: Comprende las normas de seguridad en la práctica de las capacidades físimotrices que permiten el desarrollo de mi cuerpo.

Sociomotriz: Reconoce mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir.

### 1. QUÉ VAMOS A APRENDER (Eje temático – Contenidos de aprendizaje o integradores)

Primer periodo: Guía N 01. Tiempo de desarrollo: 5 a 6 semanas

Unidades temáticas:

Educación Física: Resistencia física y cambios fisiológicos.

Educación artística: Dibujo de la figura humana esquemática

Metodología: Se trabajará a través de guías y encuentros virtuales sincrónicos para explicar los temas y actividades. El cambio de la metodología está sujeto a la pandemia.

Las actividades propuestas se irán desarrollando a medida que se explican en los encuentros sincrónicos y las envías a través de fotos o videos al WhatsApp que corresponda.



### 2. IDEAS PREVIAS (Qué saben los estudiantes sobre el tema o temas a tratar)

Durante su pasantía por los grados anteriores los estudiantes trabajaron temas correspondientes al conocimiento de su resistencia física, identificando los diferentes cambios de su cuerpo con actividades individuales, en grupos y dirigidas.



Respondemos desde nuestro saber a las siguientes preguntas. Evita hacer consultas en la web u otros recursos digitales o físicos:

- a. ¿Qué entiendes por esquema corporal?
- b. ¿Te gusta realizar actividad física? ¿Por qué?
- c. ¿Practicas algún deporte? ¿Por qué lo recomendarías a tus compañeros de clase?
- d. ¿Qué entiendes por resistencia física?
- e. ¿Qué cambios fisiológicos sientes con la actividad física o el deporte?

#### Educación Artística:

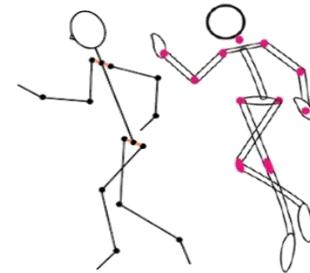
Observa la imagen de los niños corriendo, imagina como sería dibujarlos solo con el esqueleto, te daré dos ejemplos

Esta forma de representar se le dice dibujo en línea esquemática

El primero es solo línea, el segundo parece hecho con "fosforitos"

Realiza ambos dibujos en tu cuaderno, aumenta el tamaño.

Usar estas líneas hacen más fácil proporcionar el dibujo, te ayudan a calcular el tamaño, la forma y la posición de las figuras.



¿Sabías que la Educación física y la Educación artística son áreas que favorecen tu sano crecimiento tanto físico como intelectual y afectivo? aprovechálas y disfrútalas mientras descubres tus talentos y posibilidades.

### 3. MOMENTO DE CONCEPTUALIZACIÓN (Conceptos nuevos con Explicación por parte del docente)

**Resistencia física: La resistencia es una capacidad compleja que tiene una gran importancia en la mejora del acondicionamiento físico.**



**Actividad uno: Realiza el siguiente ejercicio y responde a las preguntas.**

Durante 60 segundos y en el mismo lugar sin desplazarme debo trotar.

- ¿Cómo te sientes después de realizar el ejercicio?
- ¿Qué pasa con tu respiración y por qué crees que sucede?
- ¿Cuáles partes del cuerpo principalmente utilizas para este ejercicio?
- ¿Qué otro cambio en tu cuerpo experimentas después de realizar el ejercicio?

**Evidencia: Fotografía realizando la actividad y escribir preguntas más las respuestas en un cuaderno donde iniciando encuentre su nombre completo, apellidos, grado, grupo y fecha.**

**Educación artística: Si observas las posiciones de las personas,**

**¿Puedes imaginarlos dibujados con la línea esquemática?**

**Observa la siguiente imagen y trata de dibujarlos usando solo la línea como lo hiciste en la actividad anterior.**

**Trata de imitar sus movimientos y posturas de las manos y piernas**



**Actividad dos: Dibujo en una hoja de block el esquema corporal, identificando las principales partes de su cuerpo.**

**Evidencia: Fotografía de la actividad realizada. Iniciando escribe su nombre completo, apellidos, grado, grupo y fecha.**

**Actividad tres: Realiza el siguiente ejercicio y responde a las preguntas.**



Línea esquemática

**Busco una cuerda o lazo que me permita saltarla durante 60 segundos, si tropiezo con ella puedo volver a empezar hasta terminar el tiempo.**

- a. ¿Para usted es un ejercicio donde puede mejorar su resistencia física? ¿Por qué?
- b. ¿Cuántos saltos realizo durante los 60 segundos?
- c. ¿Cómo puedes mejorar ese resultado?
- d. ¿Cómo te sientes después de realizar el ejercicio?
- e. ¿Cuáles partes de tu cuerpo intervienen en ese ejercicio?

**Evidencia: Video de 60 segundos realizando el ejercicio y escribir preguntas más las respuestas en un cuaderno donde iniciando encuentre su nombre completo, apellidos, grado, grupo y fecha.**

**Educación Artística:**

Observa el video haciendo el ejercicio saltando la cuerda; debes dibujarte haciendo los movimientos que se repiten en el video, inicio, el brinco, cuando levantas las manos, así como aparece en la imagen de la niña saltando. Debes hacer por lo menos tres dibujos de los movimientos usando línea esquemática. Hazlos en tu cuaderno.

**Cambios fisiológicos:** Es la respuesta del cuerpo y mente ante un ejercicio o actividad física realizada.

**Actividad cuatro:** Realizo un listado de actividades que realice durante la semana, donde practique actividades motrices básicas. Como correr, saltar, trotar, caminar, entre otras.



Actividad	Tiempo o espacio en que lo realiza.	Actividad motriz que realiza.

**Educación artística:** Debes hacer el dibujo de la figura esquemática haciendo cada una de las actividades motrices básicas que anotaste en la lista. Sigue el ejemplo de la imagen.



## 4. MOMENTO DE APLICACIÓN - EVALUACIÓN (qué puede hacer el estudiante con el nuevo concepto adquirido) Ejercicios, situación problema a resolver - aplicación de lo aprendido - (actividades evaluativas donde el estudiante demuestre haber alcanzado las competencias con los conceptos trabajados).

### Evaluación de la guía:

Después de trabajar la presente guía y experimentar a través de las actividades el tema, responde a las siguientes preguntas:

¿Por qué crees que es importante mejorar tu rendimiento físico?

¿Realizar algún ejercicio o deporte aporta a tu buen estado de salud? ¿Por qué?

¿Cuáles han sido tus cambios fisiológicos durante la primaria?

Recomienda a tus compañeros un deporte, ¿Cuál es el beneficio que les daría?

¿Te gusta dibujar los niños?

¿Te parece complicado dibujar usando la línea esquemática?

¿Qué te gustó más de hacer los dibujos de los niños?

## 5. OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES ADICIONALES

Seguir las diferentes orientaciones de las actividades que se realizaran en los encuentros sincrónicos y por medio de WhatsApp.

Durante los diferentes encuentros se profundizará en los temas y actividades a desarrollar.

Realizar las actividades semanales para evitar acumular el trabajo en las entregas.

Siempre permanecer en compañía de un adulto para los encuentros sincrónicos y actividades a desarrollar.

Preguntar en caso de duda al docente encargado del área y la guía.

Las evidencias se envían al WhatsApp personal del docente para educación física.

Si presento dificultades en la conexión o con algún otro tema debo reportar la novedad al docente encargado o director de grupo a tiempo, evite dejarlo para último momento.

ELABORÓ ZEFIRELLI CUESTA MARTÍNEZ (RECTORA). REVISÓ: NELSON ARIEL PINO RESTREPO (COORDINADOR), APROBÓ: EQUIPO DE SISTEMATIZACIÓN DE ESTRATEGIA PEDAGÓGICA TRABAJO EN CASA. VERSIÓN 02 – 06 DE AGOSTO DE 2020.

DILIGENCIADO POR:  
(DOCENTES COMUNIDAD DE APRENDIZAJE)