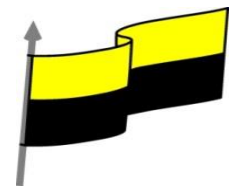




MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA



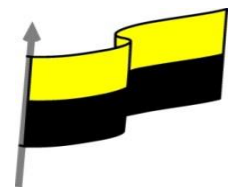
## **PARA UNA EDUCACION EN EMERGENCIA**

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***



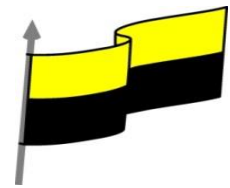
## ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	NOVENO
Estándar	<ul style="list-style-type: none"><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>➤ Coordina de forma articulada, secuencial y graduada, el desarrollo de la resistencia aplicada a la salud, al medio de vida y a las actividades deportivas.</li></ul>
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ cualidades o capacidades físicas</li><li>➤ cualidades coordinativas</li><li>➤ desarrollo de TEST</li></ul>
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Respetando su propio ritmo, ejecutara actividades con aumento progresivo del tiempo, numero de repeticiones y de la distancia.</li><li>➤ Realiza actividades buscando progresivamente su ejecución en el menor tiempo.</li><li>➤ Realiza de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de las funciones orgánicas y corporales.</li><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

TEMA: **COMPONENTES DEL EJERCICIO FISICO**  
ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
GRADO: NOVENO ABRIL- MAYO/2020  
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

**Contesta las siguientes preguntas: Ficha #1**

¿Cuánto mides? \_\_\_\_\_ ¿Cuánto pesas? \_\_\_\_\_  
¿Tienes o has tenido alguna lesión? \_\_\_\_\_ ¿Cuál?

\_\_\_\_\_

¿Practicas alguna actividad física fuera del colegio? \_\_\_\_\_  
¿Cuáles? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Enumera algunas de las cosas que aprendiste en Educación Física durante el curso pasado:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué te gustaría realizar en Educación Física durante este año?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son tus juegos y deportes favoritos?

\_\_\_\_\_

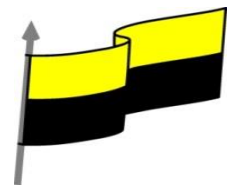
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ordena del 1 al 8. Me gusta hacer Educación Física para:

Crecer \_\_\_\_\_, Tener salud \_\_\_\_\_, Hacer deporte \_\_\_\_\_ Divertirme  
\_\_\_\_\_, Hacer amigos \_\_\_\_\_, Jugar \_\_\_\_\_  
Aprender cosas nuevas \_\_\_\_\_, Sacar buenas notas \_\_\_\_\_

Haz un dibujo abajo de esta página de un animal o algo, en el cual te vas representado; por tu forma de ser o por tus cualidades.



## GUIA DE TRABAJO

TEMA: **MUSCULOS QUE PERMITEN EL MOVIMIENTO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: NOVENO

ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

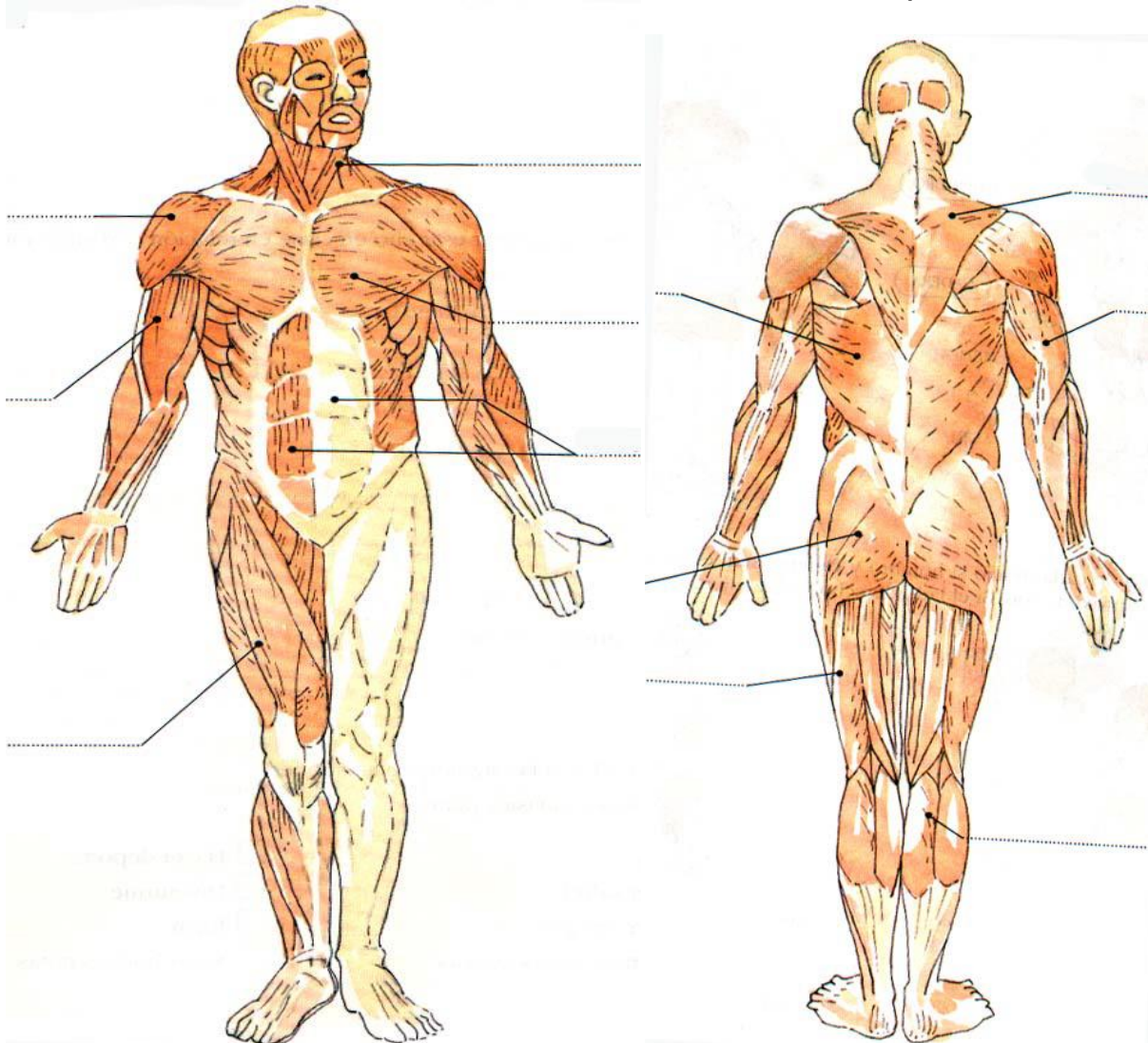
### ACTIVIDAD PROPUESTA PARA ESTUDIANTES

#### LOS MÚSCULOS

#### FICHA # 2

1.- ¿Te acuerdas para qué servían los músculos?

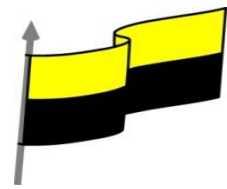
2.- dale un vistazo a estas dos láminas y ubica en tu cuerpo los músculos.



### ACTIVIDAD DE EVALUACION PARA EL ESTUDIANTES

3.- consultar o pregúntale a tu familiar/ los nombres de los músculos y junto con el ubíquenlos y póngale el nombre a cada uno.

RECORTA Y PEGALO EN EL CUADERNO



TEMA: **MOVIMIENTOS DE LAS ARTICULACIONES**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **NOVENO**

ABRIL - MAYO/2020

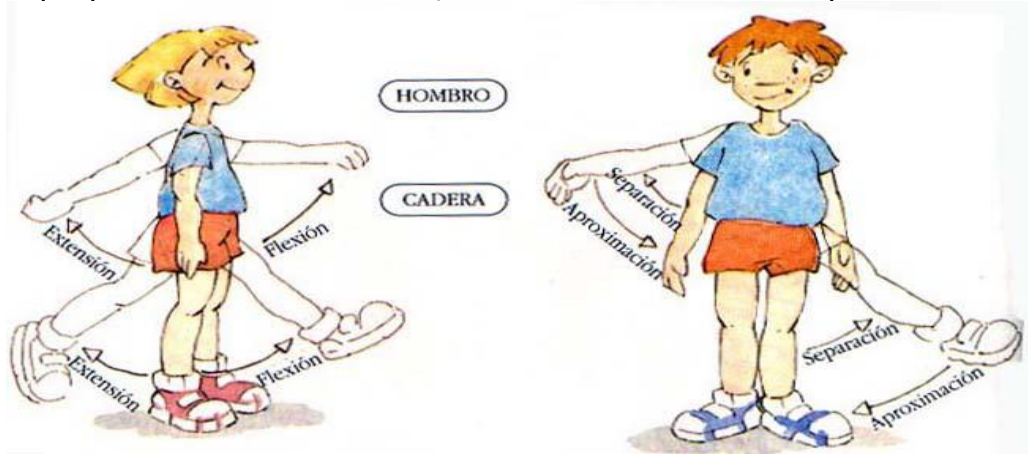
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

**ACTIVIDAD PROPUESTA PARA ESTUDIANTES**

**LOS MOVIMIENTOS DE LAS ARTICULACIONES Ficha #3**

Las articulaciones son las uniones de los huesos. Existen muchos tipos de articulaciones según el movimiento que permite. Vamos a ver dos, la articulación de la cadera y la del hombro.



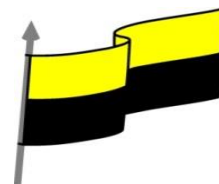
Mira el dibujo, ambas articulaciones pueden realizar cuatro movimientos: flexión, extensión, separación y aproximación.

**ACTIVIDAD DE EVALUACION PARA EL ESTUDIANTES**

Escribe al lado de cada dibujo los movimientos que están realizando cada articulación del **hombro y la cadera**, acláralo.

DIBUJO	MOVIMIENTO QUE REALIZA LA ARTICULACIÓN AQUI
	HOMBROS: _____ CADERAS: _____
	HOMBROS IZQ: _____ HOMBROS DER: _____ CADERAS DER: _____
	HOMBROS IZQ: _____ HOMBROS DER: _____ CADERAS DER: _____ CADERAS IZQ: _____

RECORTA Y PEGALO EN EL CUADERNO



TEMA: **CUERPO Y EJERCICIO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **NOVENO**

ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

### ACTIVIDAD PROPUESTA PARA ESTUDIANTES

#### EL CUERPO Y EL EJERCICIO Ficha #4

1.- con la ayuda de tus padres lee con atención para responder después las preguntas, con un SI o con un NO. Pregunta lo que no entiendas.

<b><i>Antes del ejercicio:</i></b>	<b><i>Inmediatamente después del ejercicio:</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Respiramos con normalidad. _____</li><li>• No sudamos. _____</li><li>• Tenemos entre 70 y 100 pulsaciones por minuto. _____</li><li>• La temperatura del cuerpo es normal. _____</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tenemos dificultad para respirar. _____</li><li>• Las pulsaciones son mayores que durante el ejercicio. _____</li><li>• Nos ponemos colorados. _____</li><li>• Sudamos mucho. _____</li></ul>
<b><i>Durante el ejercicio:</i></b>	<b><i>Pasados unos minutos:</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La respiración es más intensa. _____</li><li>• El número de pulsaciones es mayor. _____</li><li>• Comenzamos a sudar. _____</li><li>• Aumenta el calor en el cuerpo. _____</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poco a poco, la respiración y el número de pulsaciones vuelven a la normalidad. _____</li><li>• La temperatura del cuerpo va bajando. _____</li><li>• Normalmente, estamos cansados. _____</li></ul>

2.- **Razona Y Señala con una X la respuesta correcta.**

**¿Por qué aumenta la respiración?**

- a) Porque aumenta el calor. \_\_\_\_\_
- b) Porque necesitamos más oxígeno. \_\_\_\_\_
- c) Porque nos cansamos. \_\_\_\_\_

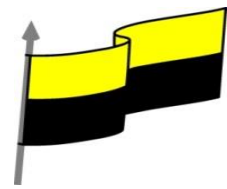
**¿Por qué aumentan las pulsaciones?**

- a) Porque necesitamos más sangre en los músculos. \_\_\_\_\_
- b) Para, correr, más. \_\_\_\_\_
- c) Porque la piel se pone roja. \_\_\_\_\_

**¿Por qué sudamos?**

- a) Porque nos da el sol. \_\_\_\_\_
- b) Por beber agua. \_\_\_\_\_
- c) Porque aumenta la temperatura corporal. \_\_\_\_\_

CONSIGNA ESTA ACTIVIDAD EN TU CUADERNO



TEMA: **CUERPO Y EJERCICIO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **NOVENO**

ABRIL- MAYO /2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

### ACTIVIDAD PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

#### ANTES DEL EJERCICIO Ficha #5

1.- Lee con atención, intenta comprender y aprender lo que vas a leer. Pregunta lo que no entiendas.

Preparamos el cuerpo mediante el **calentamiento**. ¿Cómo? Realizo una serie de ejercicios antes de comenzar la clase.

Primero voy moviendo todas las partes del cuerpo poco a poco... los tobillos, las rodillas, la cintura, los brazos, y el cuello... **motiva a los de tu casa a realizar ejercicios juntos.**



piernas



tronco



brazos



cuello

Después corro de forma suave, adelante, atrás, de lado, levantando las rodillas...



adelante



atrás



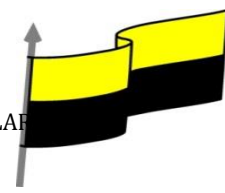
de lado

Por último hacemos ejercicios de flexibilidad, pero con cuidado:

No fuerces las posturas. No deben ser dolorosos. Sigue las instrucciones del profesor.



CONSIGNA ESTA ACTIVIDAD EN TU CUADERNO



TEMA: **ACTIVIDAD FÍSICA**  
 ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
 GRADO: **NOVENO** MES: ABRIL – MAYO /2020  
 DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
 NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 8**

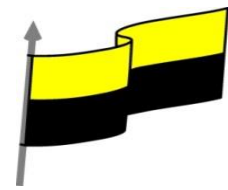
Esta propuesta de ejercicios debes realizarla en casa dos veces por semana y mandar evidencias fotográficas al profe

**CALENTAMIENTO Y EJERCICIO FÍSICO**

Teniendo en cuenta las orientaciones dadas, te planteo una sesión de ejercicios físico, para que los realices en casa con la compañía de tus familiares

<b>CONTENIDOS</b>	<b>EJERCICIOS PROPUESTOS</b>
<p><b>movilidad articular</b>  <b>calentamiento</b>  <b>estiramiento</b></p>	
<p><b>ejercicios físicos</b></p> <p>de cada ejercicio planteado aquí, realizaremos las series y las repeticiones indicadas</p>	
<p><b>vuelta a la calma</b></p>	





## GUIA DE TRABAJO

TEMA: **ACTIVIDAD FISICA**  
ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
GRADO: **NOVENO** MES: ABRIL- MAYO/2020  
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 9

#### SESIÓN DE EJERCICIO FISICO

Teniendo en cuenta los conceptos del calentamiento, la propuesta de sesión de ejercicios físico y tu experiencia adquirida en la clase de educación física, intenta con la ayuda de tus padres realizar una sesión de ejercicios físico en la que demuestres tus conocimientos.

CONTENIDOS	EJERCICIOS PROPUESTOS

Realiza la sesión y envíasela al docente, luego pégala en tu cuaderno