

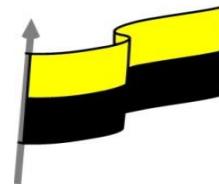
PARA UNA EDUCACION EN EMERGENCIA

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 Bagadò.

POR: HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA

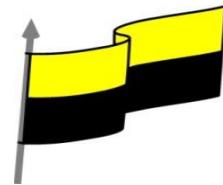


ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	SEPTIMO
Estándar	<ul style="list-style-type: none">➤ Conocer la importancia del cuerpo humano con relación a la actividad física.➤ Concientizar al estudiante de los cambios morfológicos y fisiológicos del cuerpo con la práctica deportiva.
Competencia	<ul style="list-style-type: none">➤ Mejorar el interés del estudiante hacia la práctica deportiva para el mejoramiento de la salud.➤ Dar a conocer al estudiante la importancia de la actividad deportiva para el cuerpo humano.
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ Constitución del cuerpo humano.➤ Posturas del cuerpo➤ Ejercicio físico
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ Identifica las partes de su cuerpo. Realiza actividades físico atléticas.➤ Tiene buen hábito de higiene.➤ Mantiene una buena salud.➤ Demuestra buen rendimiento biopsicosocial.➤ Participa con agrado en las actividades desarrolladas en clase.

POR: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

CEL: 3103903965
haframema@hotmail.com



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **CONSTITUCIÓN DEL CUERPO HUMANO.**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **SEPTIMO**

MES: ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA**

Ciudad: _____

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 1

ASÍ SOMOS

Mi nombre es _____ Tengo _____ años.

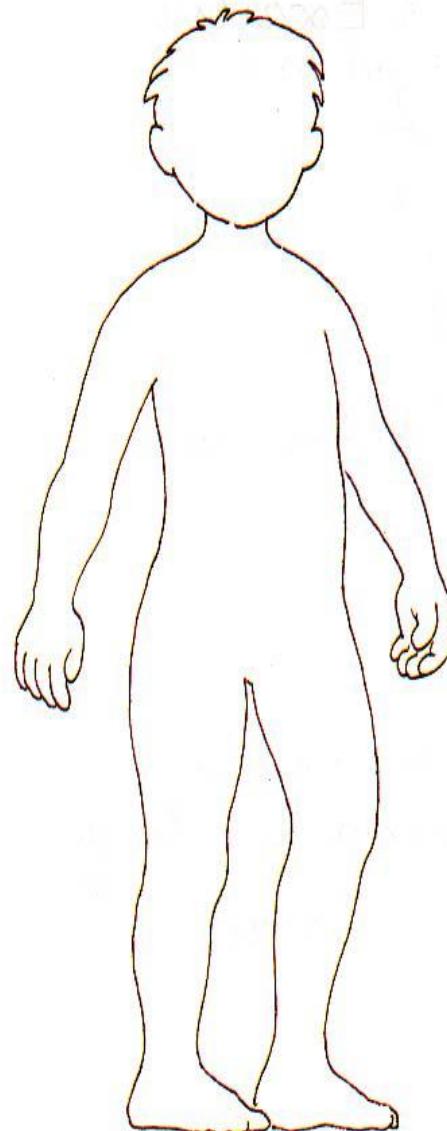
Mi colegio se llama _____

Estoy en la clase de _____ y mi profesor

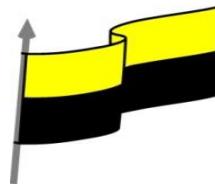
Se llama _____

Así soy yo ahora. (Dibuja tu cuerpo y colorea cada segmento de un color y dile a tus padres que te ayuden).

Completa el siguiente dibujo colocando las etiquetas en su sitio y coloréalo.



Consignar en el cuaderno



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **CONSTITUCIÓN DEL CUERPO HUMANO.**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **SEPTIMO**

MES: ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA**

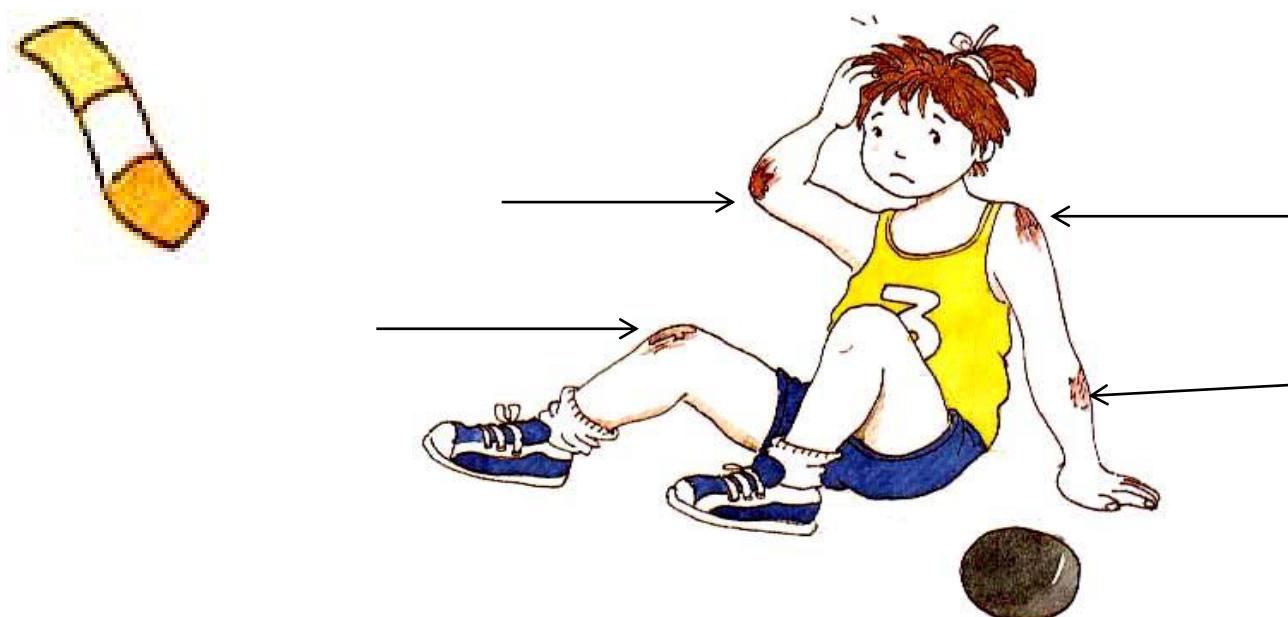
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE **FICHA # 2**

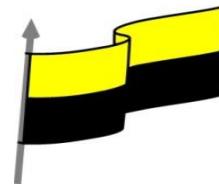
PARTES DEL CUERPO

¿Qué puedo hacer con mis manos? 1.- Escribir. 2.- _____ 3.- _____	
¿Qué puedo hacer con mis pies? 1.- Andar. 2.- _____ 3.- _____	
¿Qué NO puedo hacer con mi cabeza? 1.- Correr. 2.- _____ 3.- _____	

María jugaba con la pelota, se cayó y se hizo daño. ¿Escribe dónde se ha hecho daño María? Dibuja una tirita como esta en cada herida y colorea su ropa.



Consignar en el cuaderno



TEMA: **ACTIVIDADES DEL CUERPO HUMANO.**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **SEPTIMO** MES: ABRIL- MAYO/2020

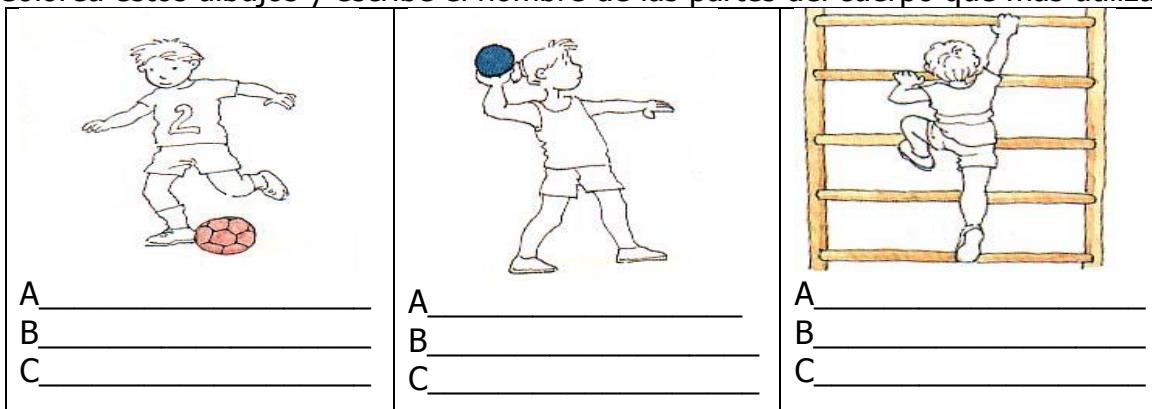
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

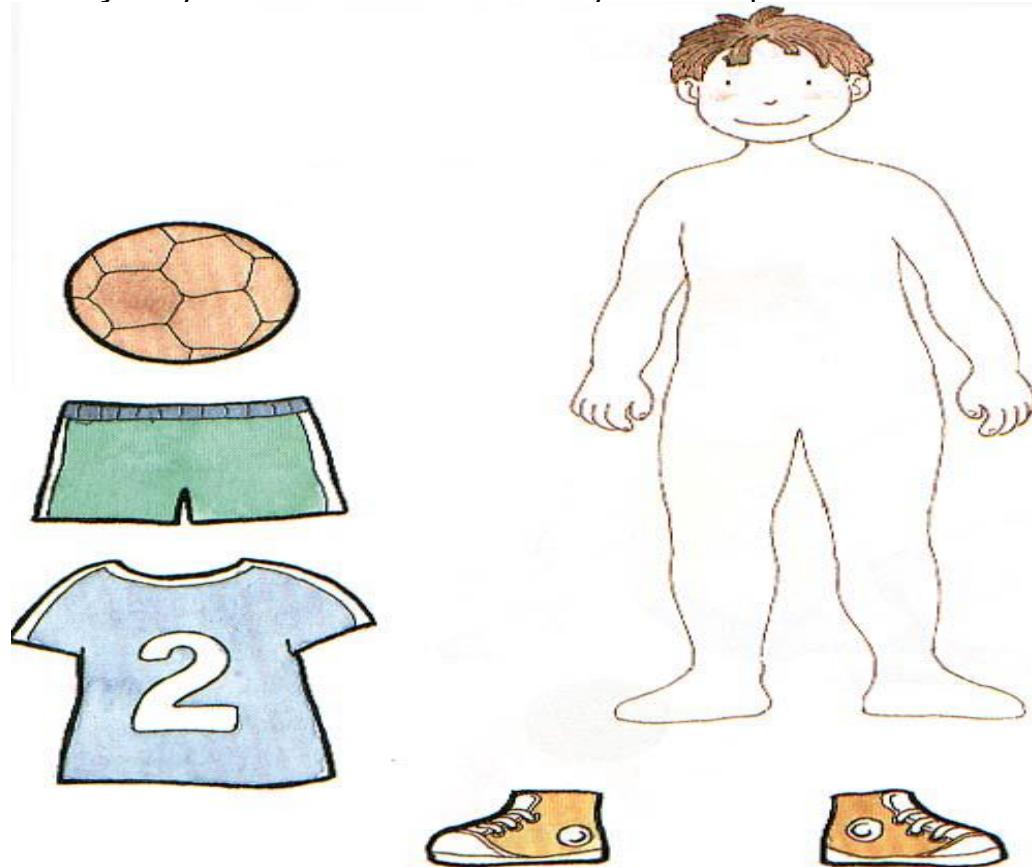
ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 3

HACEMOS DEPORTE

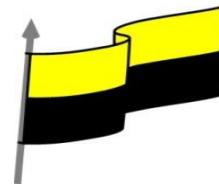
1.- Colorea estos dibujos y escribe el nombre de las partes del cuerpo que más utilizan los niños.



2.- Recorta estos objetos y viste a este niño. Pídeles ayuda a tus padres.



CONSIGNALO EN EL CUADERNO



TEMA: **IMAGINACION / CUERPO HUMANO.**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **SEPTIMO**

MES: ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

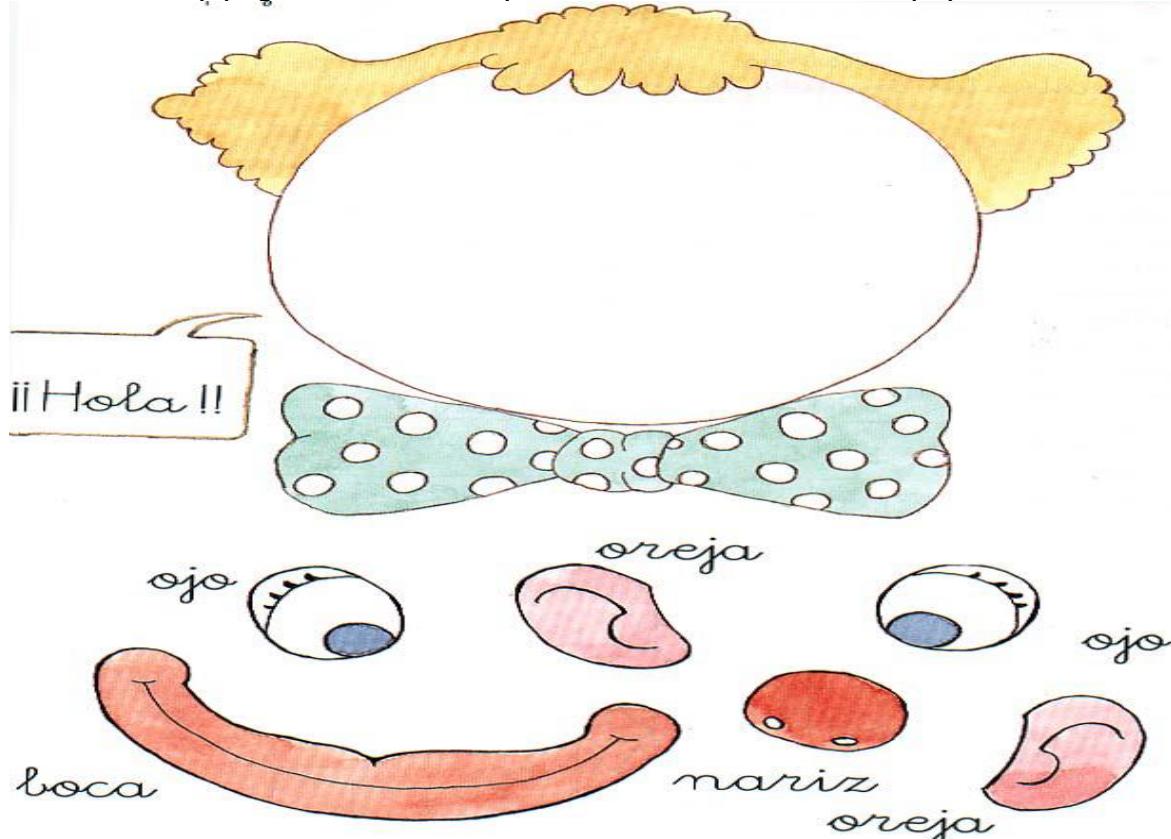
ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 4

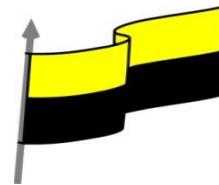
QUIÉN LLEGA AL BALÓN

1.- Colorea el camino correcto para llegar al balón y dibuja en el recuadro el número del niño que lo hace.



2.- Recorta y pega en su sitio las partes de la cara de nuestro payaso. Coloréalo





TEMA: **ACCIONES QUE HAGO CON EL CUERPO HUMANO.**

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: **SEPTIMO**

MES: ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE **FICHA # 5**

A SOPLAR

1.- Dibuja las partes de la cara que faltan.

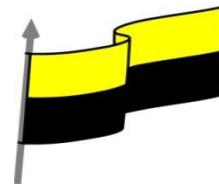
	<p>El aire entra por la _____ Pintala de rojo.</p> <p>El aire sale por la _____ Pintala de verde.</p>
--	---

2.- escribe la acción o actividad que está realizando cada figura pide ayuda a tus padres Utilizando las palabras que están abajo.



Gritar	Soplar	Inflar	Cantar	Tocar
--------	--------	--------	--------	-------

3.- Practica lo que has aprendido. Coge aire por la nariz y suéltalo por la boca.



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **ADIVINO LAS PORTURAS QUE REALIZO CON MI CUERPO.**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **SEPTIMO**

MES: ABRIL- MAYO /2020

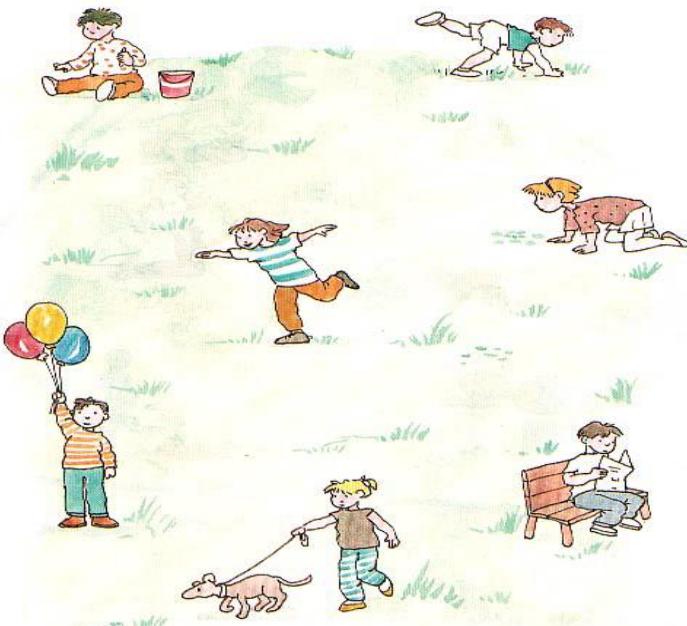
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 6

LAS POSTURAS

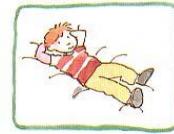
1.- ¿Qué niño se caerá primero? Rodea con un círculo a los niños que se pueden caer con más facilidad. Colorea los dibujos.



2.- Une con una línea los dibujos donde Juan tiene la misma postura. Completa las frases y colorea los dibujos.



Cuando
espera el
autobús, está



En clase
está



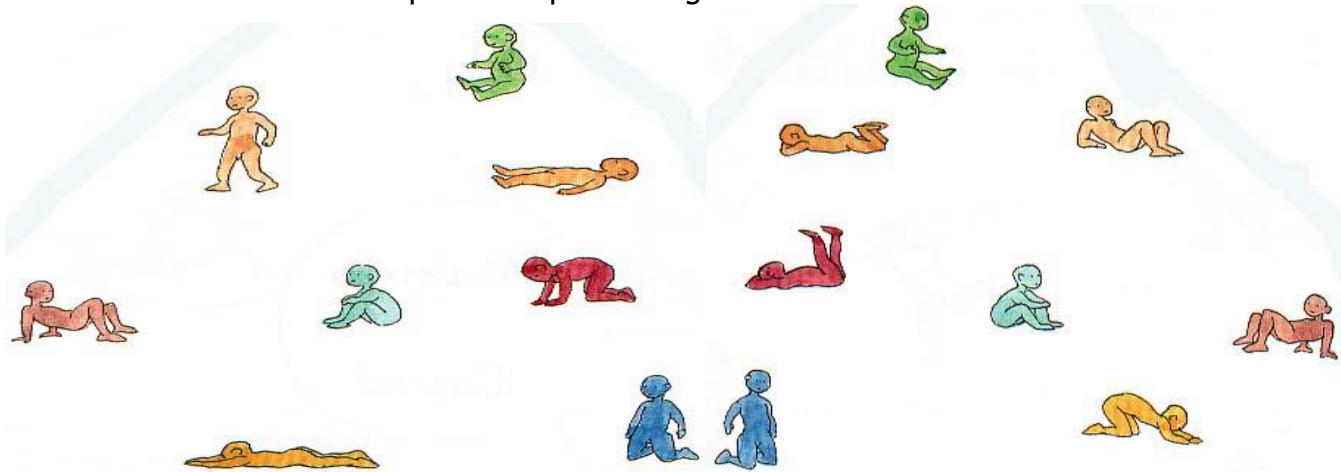
En la cama
está



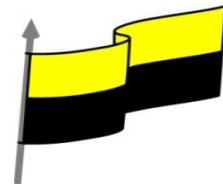
En la arena
está



3.- Encierra en un círculo las posturas que sean iguales.



RECORTA LA ACTIVIDAD Y CONSIGNALA EN EL CUADERNO



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **EJERCICIO FISICO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **SEPTIMO**

MES: ABRIL- MAYO /2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 7

CALENTAMIENTO Y EJERCICIO FISICO

Lee con atención y subraya con un lápiz de color lo más importante.

El calentamiento es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico.

Nos prepara para responder adecuadamente al esfuerzo que vayamos a realizar después.

CALENTAMOS PARA:

- Evitar lesiones. Muchas de las lesiones que se producen en la actividad física y deportiva se podrían evitar con un buen calentamiento.
- Prepararnos psíquica y físicamente.

CALENTAR TIENE NUMEROSAS VENTAJAS

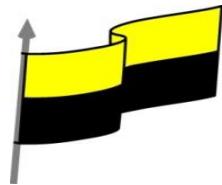
- Aumenta la temperatura de los músculos.
- El músculo caliente es capaz de generar más energía y soportar mayor tensión que el músculo frío.
- Aumenta la elasticidad de los músculos y tendones.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Estimula el corazón y los pulmones para que llegue más sangre y oxígeno a los músculos.
- Previene las lesiones.

EL CALENAMIENTO CONSTA DE VARIOS TIPOS DE EJERCICIOS.

Primero: ejercicios generales para movilizar articulaciones y músculos.

Segundo: carrera suave de diferentes formas.

Tercero: estiramientos. Por último, podemos realizar ejercicios más intensos que nos prepare para la actividad que vayamos a realizar.



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **EJERCICIO FISICO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **SEPTIMO**

MES: ABRIL- MAYO/2020

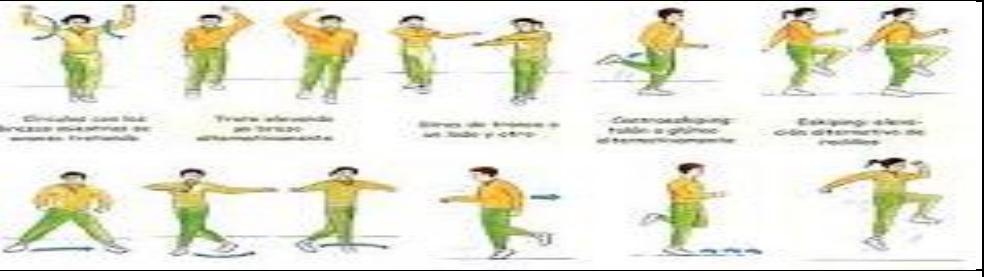
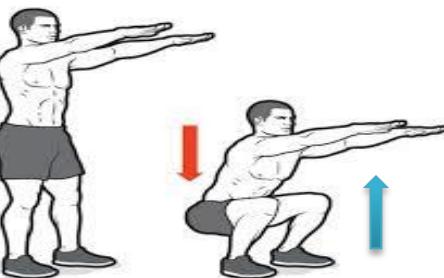
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA**

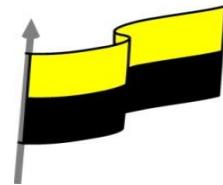
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 8

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

REALIZA ESTA SESION DE EJERCICIO FISICO EN CASA CON TUS PADRES

CONTENIDOS	EJERCICIOS PROPUESTOS
MOVILIDAD ARTICULAR	 <p>Circulos con las rodillas. Oscilaciones amplias de piernas. Circulos con la cadera. Circulos con los hombros. Flexiones de tronco. Inclinaciones laterales de tronco. Circulos adelante y atrás con los brazos. Abrir y cerrar brazos por delante del tronco.</p>
ESTIRAMIENTOS	
CALENTAMIENTO Hacemos desplazamientos con movimientos armónicos o coordinados desplazándonos distancias cortas	 <p>Desplazamiento con los brazos rotando el tronco Vuelta inferiorizada por tronco armónicamente Saltos de lado a un lado y otro Corriendo saltando Saltón o giro de armónicamente Esquivando, estiramiento dinámico de rodillas</p>
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA	<p>ESTACION 1 SENTADILLAS 4 SERIES DE 12 REPETICIONES</p> 



ESTACION 2 TRICEP

4 SERIES DE 12 REPETICIONES



ESTACION 3 ABDUCCION

3 SERIES DE 10 REPETICIONES



ESTACION 4 FLEXION DE BRAZOS

3 SERIES DE 10 REPETICIONES



ESTACION 5 DORSALES

3 SERIES DE 10 REPETICIONES



VUELTA A LA CALMA

CAMINATA DOS MINUTOS

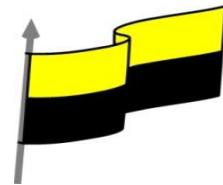
LUEGO REALIZAMOS ESTIRAMIENTO DE NUEVO



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA

Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490-8

Departamento del Chocó: Municipio de Bagadó



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **ACTIVIDAD FISICA**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **SEPTIMO**

MES: ABRIL- MAYO /2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

ACTIVIDAD PROPOSITIVA PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 9

EJERCICIO FISICO

Teniendo en cuenta los conceptos vistos y tu experiencia adquirida en la clase de educación física, propone una sesión de ejercicios físico en la que demuestres tus conocimientos.

CONTENIDOS	EJERCICIOS PROPUESTOS
movilidad articular calentamiento estiramiento	
ejercicios fisicos	
vuelta a la calma	