

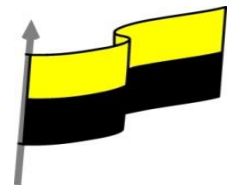
## **PARA UNA EDUCACION EN EMERGENCIA**

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***

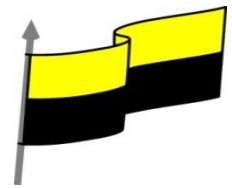


## ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

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

**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: SEXTO

MES: ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Ciudad: \_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 1

#### ASÍ SOMOS

Mi nombre es \_\_\_\_\_ Tengo \_\_\_\_\_ años.

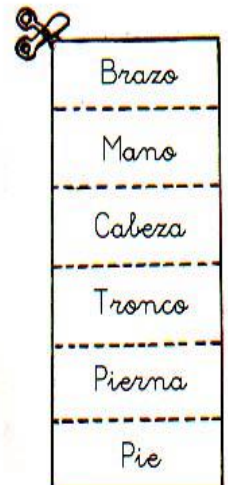
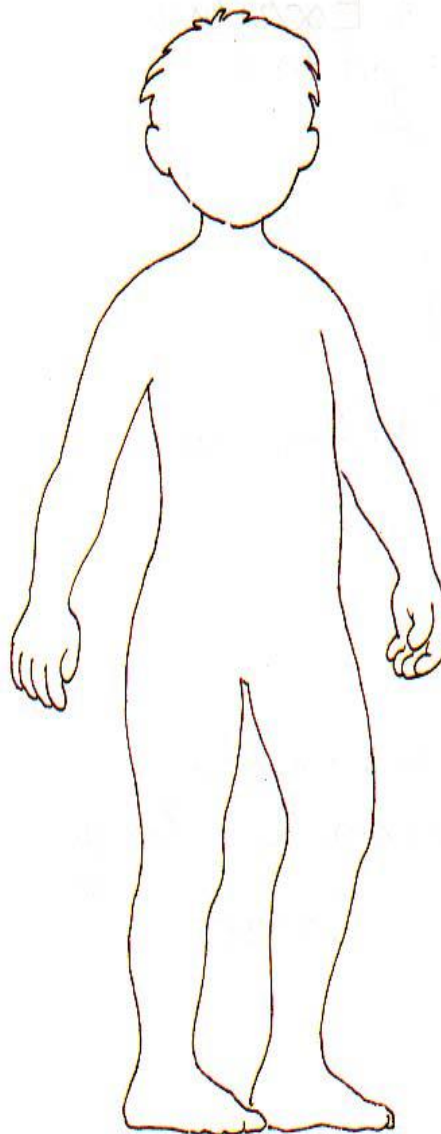
Mi colegio se llama \_\_\_\_\_

Estoy en la clase de \_\_\_\_\_ y mi profesor

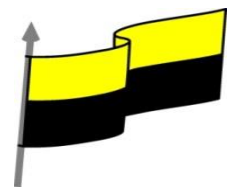
Se llama \_\_\_\_\_

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

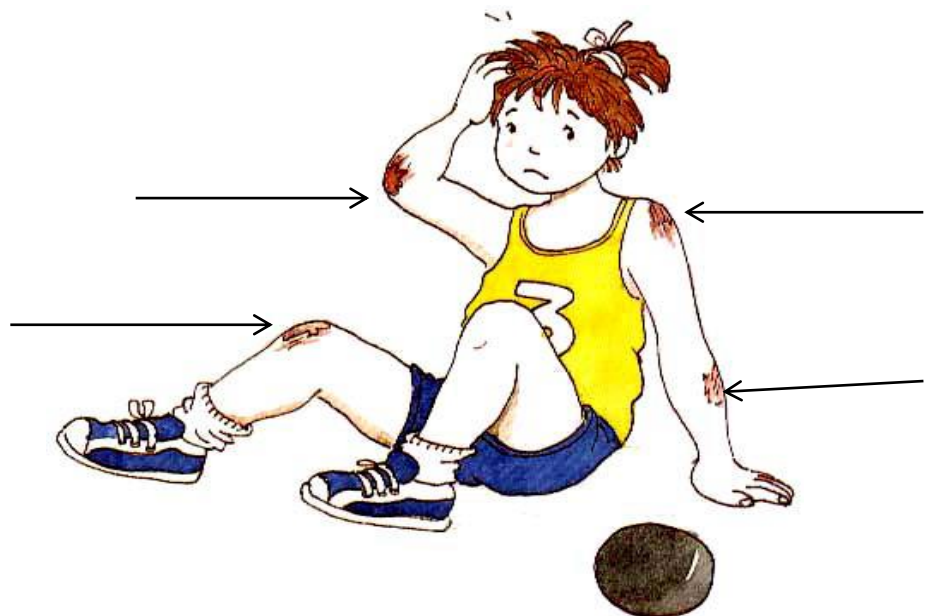
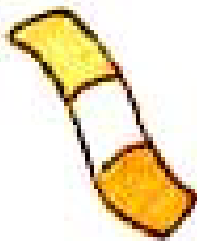
TEMA: **CONSTITUCIÓN DEL CUERPO HUMANO.**  
ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
GRADO: **SEXTO** MES: ABRIL- MAYO/2020  
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 2

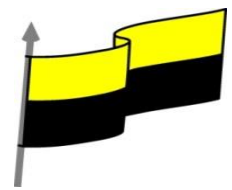
#### PARTES DEL CUERPO

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

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


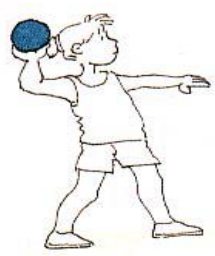



TEMA: **ACTIVIDADES DEL CUERPO HUMANO.**  
ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
GRADO: **SEXTO** MES: ABRIL- MAYO/2020  
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

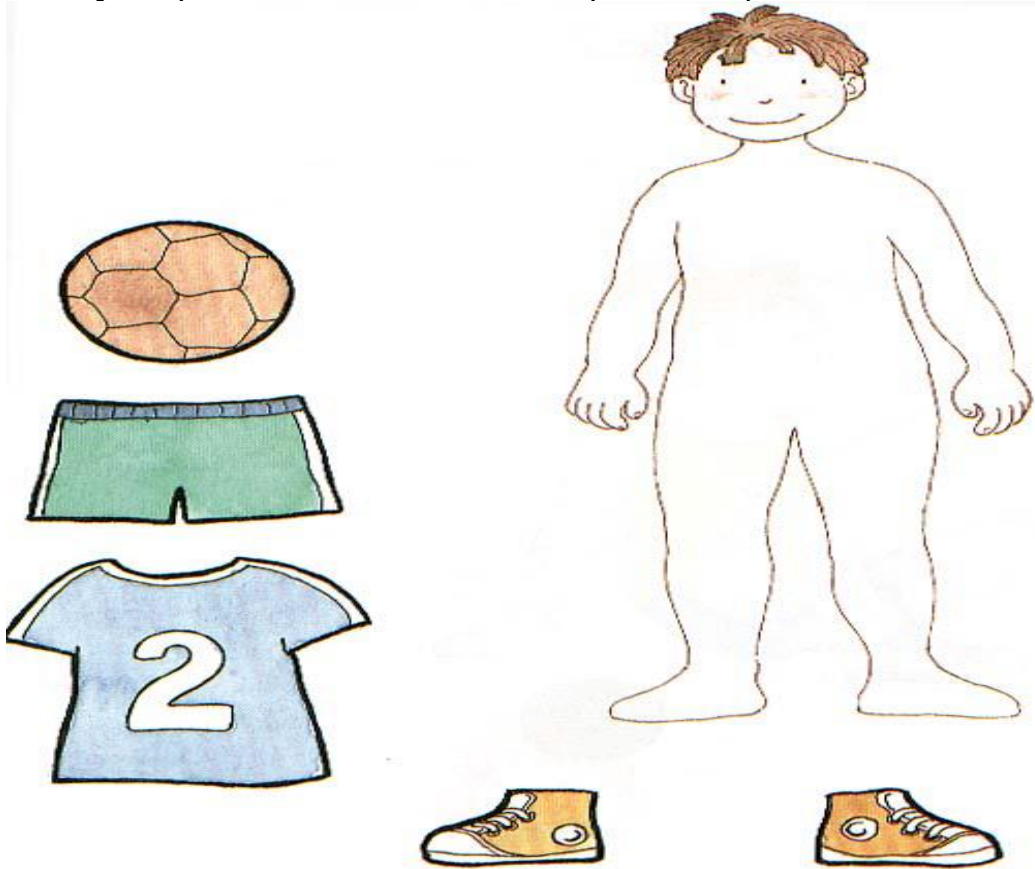
ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE FICHA # 3

**HACEMOS DEPORTE**

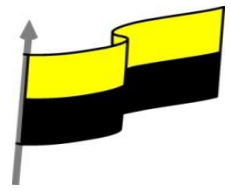
1.- Colorea estos dibujos y escribe el nombre de las partes del cuerpo que más utilizan los niños.

		
A _____	A _____	A _____
B _____	B _____	B _____
C _____	C _____	C _____

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: **SEXTO** MES: **ABRIL- MAYO/2020**  
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

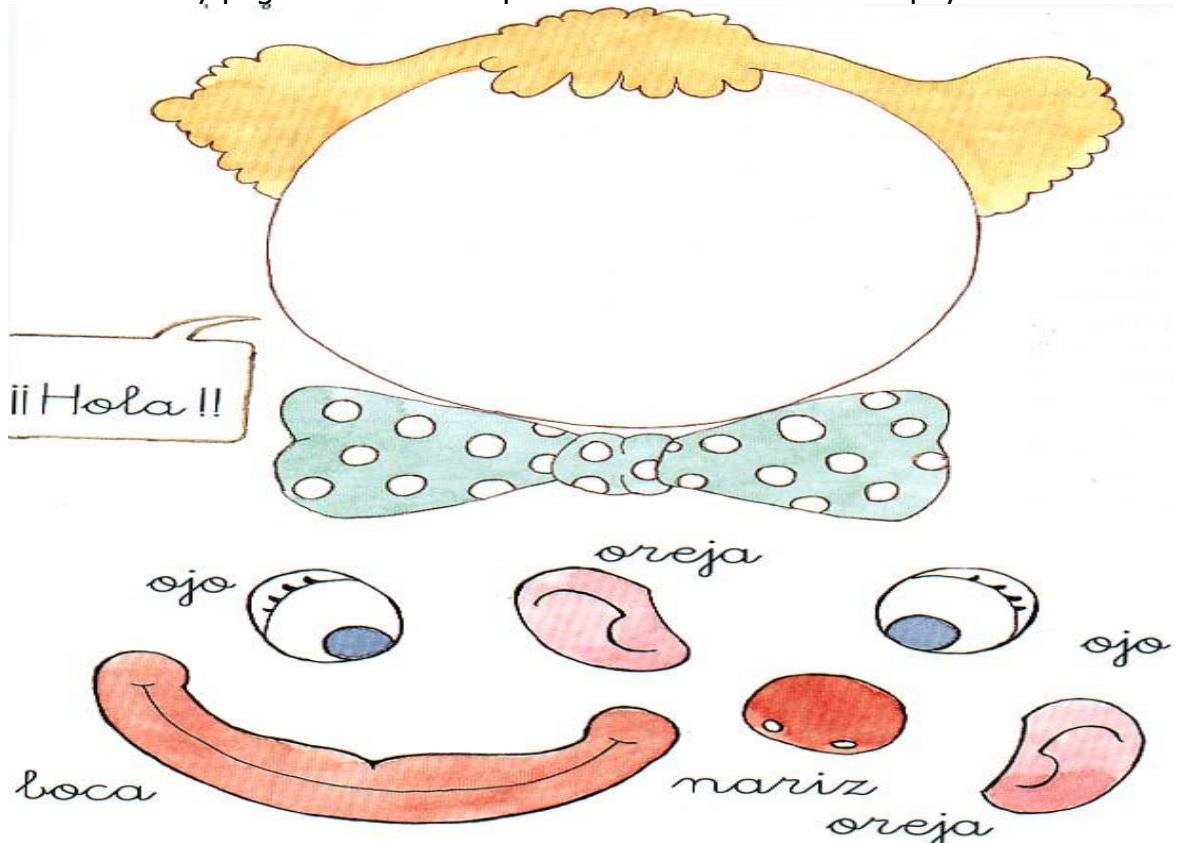
ACTIVIDAD PARA EL **ESTUDIANTE** **FICHA # 4**

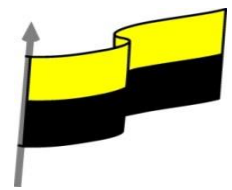
**QUIÉN LLEGA AL BALÓN**

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



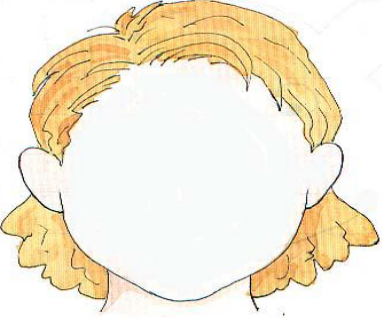


TEMA: **ACCIONES QUE HAGO CON EL CUERPO HUMANO.**  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION  
GRADO: **SEXTO** MES: ABRIL- MAYO/2020  
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE **FICHA # 5**

**A SOPLAR**

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

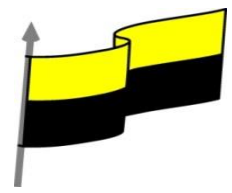
	<p>El aire entra por la _____ → Píntala de rojo.</p> <p>El aire sale por la _____ → Píntala de verde.</p>
--	---

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 POSTURAS QUE REALIZO CON MI CUERPO.**  
ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
GRADO: **SEXTO** MES: ABRIL- MAYO /2020  
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
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



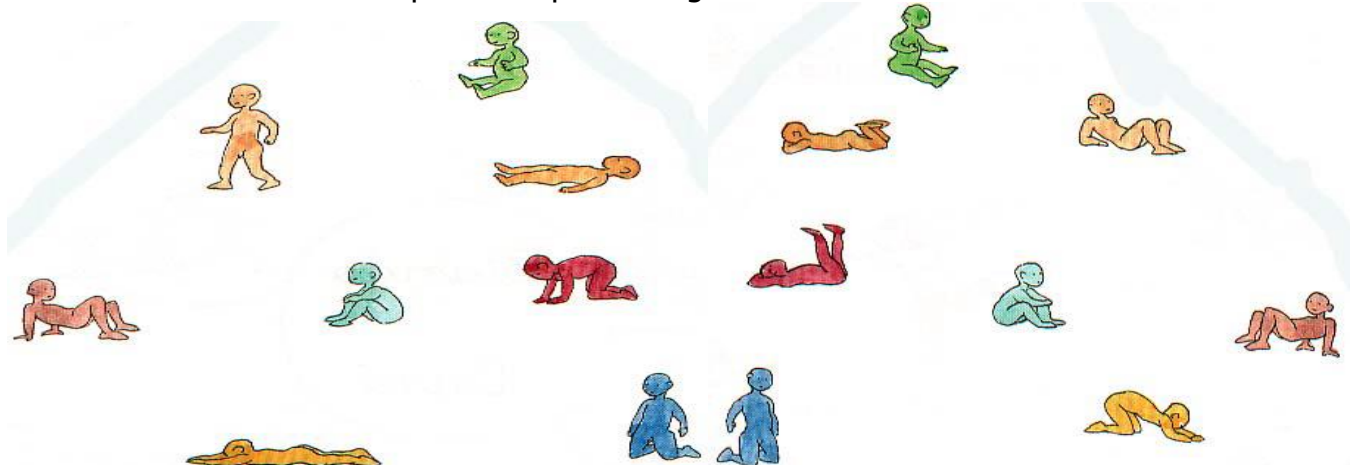
En la cama está



En la arena está

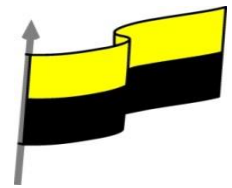


3.- Encierra en un círculo las posturas que sean iguales.



RECORTA LA ACTIVIDAD Y CONSIGNALA EN EL CUADERNO





## GUIA DE TRABAJO

TEMA: **EJERCICIO FISICO**  
ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
GRADO: **SEXTO** MES: ABRIL- MAYO /2020  
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
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**

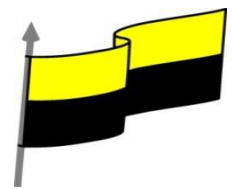
- Aumenta la temperatura de los músculos.
- El músculo caliente es capaz de generar más energía y soportar mayor tensión que el músculo frío.
- Aumenta la elasticidad de los músculos y tendones.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Estimula el corazón y los pulmones para que llegue más sangre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

#### **EL CALENTAMIENTO 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

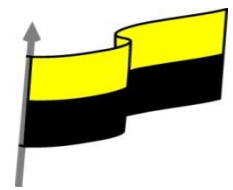
TEMA: **EJERCICIO FISICO**  
ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**  
GRADO: **SEXTO** MES: ABRIL- MAYO/2020  
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**  
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

### 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
<b>MOVILIDAD ARTICULAR</b>	
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	
<b>CALENTAMIENTO</b> Hacemos desplazamientos con movimientos armónicos o coordinados desplazándonos distancias cortas	
<b>CIRCUITO DE EJERCICIOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA</b>	<p><b>ESTACION 1 SENTADILLAS</b> 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

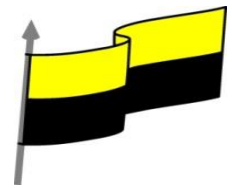


**VUELTA A LA CALMA**

**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: **SEXTO**

MES: ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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
<b>movilidad articular calentamiento estiramiento</b>	
<b>ejercicios fisicos</b>	
<b>vuelta a la calma</b>	