



INSTITUCIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARACAS

Compromiso, Sabiduría y Excelencia

Calle 54 N°33-67 Tel: 216 89 93 - 216 48 51 E-mail: ie.caracas@hotmail.com
Licencia de funcionamiento 16257 de noviembre 27 de 2002, carácter oficial
DANE: 105001000566 NIT: 811017766-1

2021

GUÍA. 4	ÁREA: Educación Física	GRADO: 6
Grupo:		
Nombre del estudiante		
Eje temático:	Actividad física y posturas básicas	
Objetivo:	Fortalecer en el estudiante su condición física y emocional teniendo en cuenta las circunstancias actuales del COVID 19	
Enviar al correo raul.duque@iecaracas.edu.co		

NOTA: Enviar el taller resuelto en esta misma guía al correo electrónico señalado, indicando en el asunto el nombre del estudiante y el grado.

Video práctico: <https://www.youtube.com/watch?v=jrCRf8DvK9A> (copia y pega este link en Google u oprime la tecla "ctrl" de tu teclado y dale click izquierdo directamente para ir al video)

Enviar informe del video, no fotos ni videos.

FECHA DE ENTREGA: MAYO 11 A JUNIO 4 2021 HASTA LAS 6 PM, DESPUÉS DE ESTA FECHA NO SE RECIBEN GUÍAS

ACTIVIDAD:

Leer las siguientes dos lecturas y presentar un informe escrito de lo analizado.

LECTURA 1

Ser adolescente es difícil en cualquier circunstancia, pero la enfermedad por el coronavirus (COVID-19) está haciendo que resulte aún más difícil. Debido al cierre de las escuelas y a la cancelación de eventos, muchos adolescentes se están perdiendo algunos de los momentos más lindos de su juventud, además de experiencias cotidianas como charlar con amigos y participar en clase.

Tenemos un mensaje para los adolescentes que se ven obligados a enfrentarse a este cambio en sus vidas por el brote de la enfermedad, y que se sienten ansiosos, aislados y decepcionados: no están solos. Hablamos con la Dra. Lisa Damour –psicóloga experta en adolescentes, autora y columnista mensual del *New York Times*– sobre lo que pueden hacer para cuidarse a ustedes mismos y para proteger su salud mental. Pensá en lo que podés hacer para distraerte

“Los psicólogos saben que cuando estamos en una situación de dificultad crónica, resulta muy útil dividir el problema en dos categorías: aquello que puedo cambiar y aquello que no puedo cambiar”, dice la Dra. Damour.

En estos momentos hay muchas cosas que pertenecen a la segunda categoría, y eso es lo que hay. Pero lo que sí podemos hacer para sobrellevar mejor esta situación es pensar en cómo distraernos.

La Dra. Damour sugiere hacer los deberes, ver una película o una serie o meterse en la cama a leer una novela, como medios para desahogarse y para encontrar un equilibrio en la vida diaria.

Sé amable contigo mismo y con los demás

Algunos adolescentes padecen acoso y maltrato en la escuela por causa del coronavirus. “El mejor modo de abordar cualquier tipo de acoso es que intervengan los testigos”, explica la Dra. Damour. “No se puede esperar que los niños y adolescentes que sufren estas situaciones se encaren con sus acosadores. Lo que hay que hacer es animarlos a que busquen ayuda y apoyo en los amigos o en personas adultas”.

Si presenciaste una situación en la que un amigo sufrió acoso, tendele la mano y ofrecete de ayuda. La inacción por parte de los demás puede hacer que la víctima sienta que todos están en su contra o que nadie se preocupa por él. Tus palabras pueden marcar la diferencia.

Y acordate: ahora más que nunca tenemos que tener en cuenta que lo que compartimos o lo que decimos puede hacer daño a los demás.

LECTURA 2

POSTURAS BÁSICAS

Son las posiciones a partir de las cuales el cuerpo realiza una gran variedad de actividades y movimientos segmentarios, sin perder la posición asumida.

La postura es una cuestión de hábito; si es correcta, constituye una apariencia y eficacia del cuerpo; ahora si no lo es, entonces deshace la apariencia y hace ineficaz al cuerpo. Lo anterior significa, que la postura que asuma como persona, en movimiento o en reposo, casi siempre indica la imagen que se tiene de sí mismo o de sí misma, expresa la actitud con la cual se enfrenta la vida.

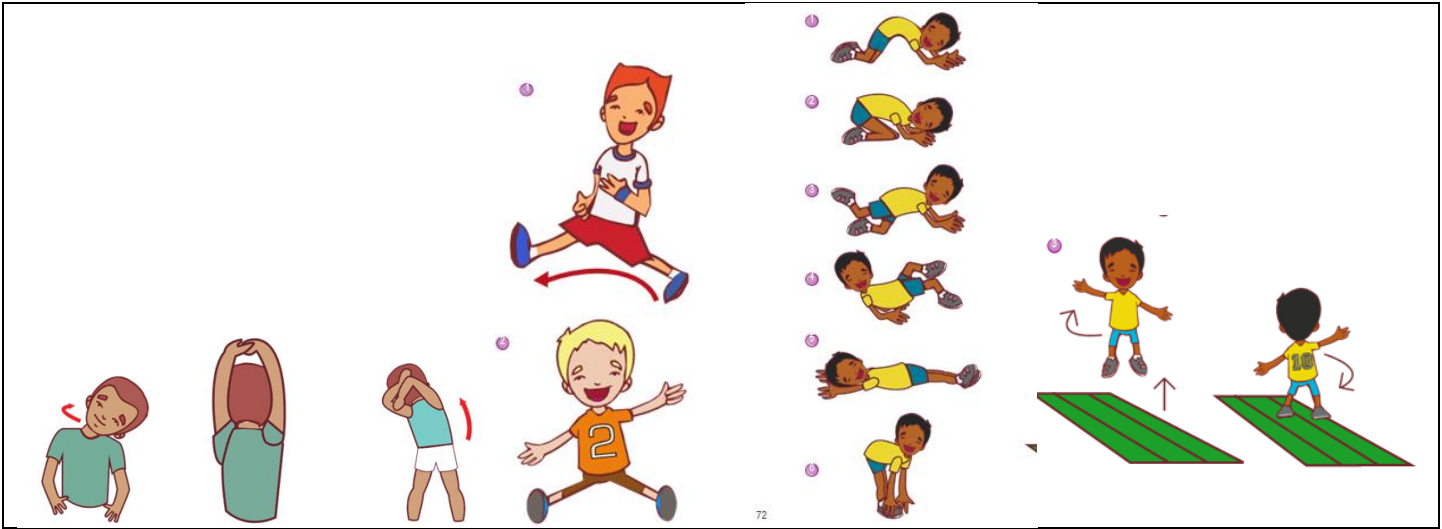
Es la manera de colocar nuestro cuerpo en el espacio. La postura aparece en el ser humano como producto de los procesos de maduración. El Diccionario de Educación Física, Recreación y Deportes (1984), la define como la posición adoptada por el cuerpo para iniciar o terminar un ejercicio y son: acostado, sentado, arrodillado, suspendido y de pie. Sin embargo, existen posturas culturalmente adquiridas y otras que son propias de cada persona.

Por lo anterior es importante cuidar nuestra postura cuando estudiamos o hacemos algún trabajo, ya que por ejemplo si nos sentamos incorrectamente podemos dañar la columna vertebral. Tenga muy en cuenta las siguientes características:

- Ubicación anatómica de los segmentos corporales manteniendo la posición natural.
- Mantener la línea y centro de gravedad según la superficie de contacto y la base de sustentación.
- El tono muscular debe corresponder a las características de la posición adoptada.

ACTIVACIÓN EN CASA

Realiza los siguientes ejercicios



1



2



3



4



5



6



7



8

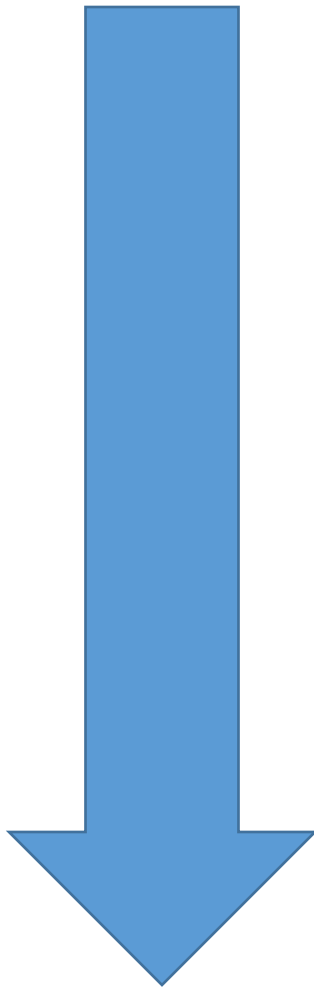


9



10





AUTOEVALUACIÓN DEL TRABAJO EN CASA

La autoevaluación es un proceso que le permite al estudiante emitir una valoración consciente de su desempeño académico y actitudinal, frente al desarrollo de las diferentes actividades escolares.

CRITERIOS/VALORACION	BAJO	BÁSICO	ALTO	SUPERIOR
Actitud y responsabilidad en los trabajos y tareas asignadas.				
Desarrollo de competencias (comprensión y análisis, elaboración y producción de imágenes, textos y videos, entre otros)				
Claridad en los conceptos y desarrollo de pensamiento argumentativo.				
Desarrollo de habilidades comunicativas (lectura, escritura, escucha y oralidad).				
NOTA AUTOEVALUACIÓN				