	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA
	PLAN DE APOYO Y MEJORAMIENTO
	SECCIÓN: Bachillerato
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	

NODO: DESARROLLO HUMANO **Asignatura:** EDUCACIÓN FÍSICA, ARTÍSTICA, RELIGIOSA Y ETICA **Docente:** Todos los del nodo para grado sexto
Grado: 6º **Fecha:** Del 4 al 8 de Mayo

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

LA EDUCACION FÍSICA - La educación física pretende un desarrollo armónico e integral del individuo a través del cuerpo y del movimiento. - Mediante las distintas actividades y juegos contribuimos la enseñanza de las lenguas, las matemáticas, las ciencias, la educación artística; además de desarrollar valores como la cooperación, la tolerancia al fracaso, solidaridad, el respeto a las normas y por supuesto mejorar la salud. La calidad de vida e inculcar hábitos de vida saludables. La educación física funciona de la misma manera integrando los contenidos de aprendizaje en un juego el alumno ha de **correr, saltar, calcular distancias, ritmos, tiempos, interpretar señales, observar y conocer su cuerpo, sus capacidades y limitaciones, expresar sus ideas tomar decisiones.**

Juego de regla

Tiene un carácter necesariamente social. Se basa en reglas simples y concretas que todos deben respetar. La estructura y seguimiento de las reglas definen el juego. Los beneficios del juego de reglas son:

Se aprende a ganar y perder, a respetar turnos y normas y opiniones o acciones de los compañeros de juego.

Aprendizaje de distintos tipos de conocimientos y habilidades.

Favorecimiento del desarrollo del lenguaje, la memoria, el razonamiento, la atención y la reflexión.

ACTIVIDAD 1

En casa con el acompañamiento y la participación de los miembros de la familia presentes:

1. Realizar un juego puede ser de Naipes o cartas, Dominó, de rana, Ajedrez, Monopolio, Rompecabezas, entre otros, o una actividad física como un baile con una canción que te guste, brincar lazo, realizar aeróbicos, (en el día que le corresponde trabajar el nodo) de acuerdo a los recursos disponibles y en el transcurso del mismo entregar un estímulo a quien alcance un acierto y aplicar una pena a quien se equivoque, en forma respetuosa.
2. Reunidos dialogarán y compartirán las experiencias obtenidas durante el desarrollo de este y deberán ser compartidas como evidencia.
3. Preguntar a tus padres cuáles son sus hábitos saludables y anotarlos.
4. Identifica en el desarrollo de la actividad, donde se representa la parte artística, el respeto, la obediencia, la tolerancia.
5. Expresa a través de un pequeño cartel o folleto, cuáles fueron los sentimientos que surgieron al realizar la actividad con tu familia.

ACTIVIDAD 2

Juego simbólico

Consiste en simular situaciones reales o imaginarias, creando o imitando personajes que no están presentes en el momento del juego. Los beneficios del juego simbólico son:

- Comprensión y asimilación el entorno.
 - Aprendizaje de roles establecidos en la sociedad adulta.
 - Desarrollo del lenguaje.
 - Desarrollo de la imaginación y la creatividad.
1. Cada uno representará un personaje en una situación real o imaginaria que estén presentes o de tv o el cine.
 2. El que descubra o descifre el personaje gana un punto y pasa al frente y continúa el juego.
 3. Al final, todos los personajes representados, compartirán sus experiencias y obtenidas durante el desarrollo del mismo y deberán ser presentadas como evidencia.

NODO: DESARROLLO HUMANO **Grado:** 6 Fecha: abril 29

1. Escribe el siguiente texto y dibuja la imagen.

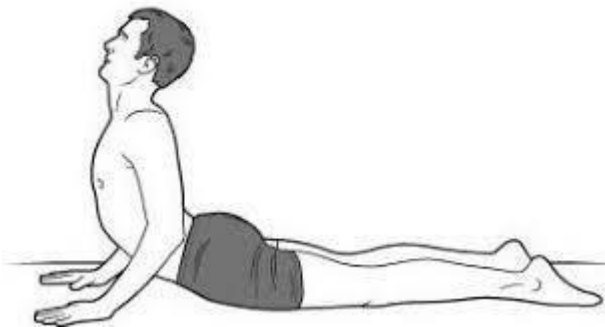
Los ejercicios de acondicionamiento específicos se dividen en cuatro grandes grupos:

1- Rotaciones: de cuello, hombros, caderas, rodillas, tobillos y muñecas.

2- Balanceos: de brazos, tronco y piernas.

3-Rebotes: con los pies juntos, unir y separar las piernas, con rotación de caderas, en un

pie. 4- Ejercicios de flexibilidad: para hombros, tronco y piernas.



2- Ejecuta esta postura respirando lento, profundo y consciente durante 1 minuto. Puedes invitar a alguien que esté en tu casa a hacerlo juntos.

3- Escribe sobre:

¿Cómo te fue durante la práctica?

¿Alguien de la casa se animó a hacerlo?

¿Esa postura es de rotación, balanceo, rebote o flexibilidad?

¿En este momento de la cuarentena en qué aspectos te ha tocado ser flexible?

FECHA: SEMANA DEL 8 AL 12 de junio

Competencia: Pongo en práctica elementos técnico-tácticos del deporte.

Actividad 1

1- Escribe en tu cuaderno el siguiente texto:

El salto puede definirse como un desplazamiento que se ejecuta al realizar un brinco, donde se separan los pies de una estabilidad, se eleva el cuerpo y se dirige desde un lugar hacia otro en el aire.

Esta importante disciplina comienza con el atletismo, uno de los deportes más antiguos del mundo que inició a partir del siglo VIII a.C. el cual se basaba en competiciones de los movimientos naturales del hombre; como caminar, correr, lanzar y saltar.

2- Antes de la actividad física:

2.1 Prepara un espacio amplio, limpio, con buena ventilación.

2.2 Ponte ropa adecuada para moverte.

2.3 Alista un vaso con agua.

2.4 Invita a alguien de la familia.

3- Ejecución con tu cuerpo físico los siguientes ejercicios:

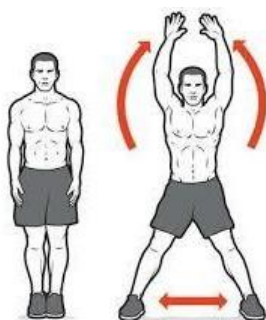
2.1. Trote en el puesto

2.2. 10 saltos de tijera

2.3. 10 saltos de rana

2.4. Siéntate en postura de loto.

Salto de tijera



salto de rana



postura de loto



3- En postura de loto, se consciente de ritmo cardiaco, respiratorio y de tus pensamientos.

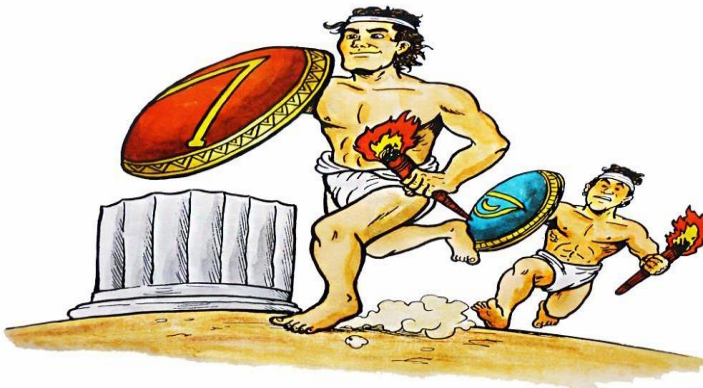
Recursos: Espacio amplio, limpio, con buena ventilación, traje deportivo.

Bibliografía: https://www.tutareaescolar.com/clases_de_saltos.html

Observaciones: Recuerda que practicar ejercicio garantiza la buena salud mental y corporal. Se responsable.

Actividad 2

1- Realiza el siguiente dibujo en tu cuaderno. Ojalá lo puedas colorear.



2- Realiza un acróstico con las siguientes palabras: ESPÍRITU DEPORTIVO (mira el ejemplo:



3- ¿Tú crees que el deporte y el arte elevan el espíritu? argumenta tu respuesta

ORIENTACIONES GENERALES

Enviar evidencias a el profetajob@yahoo.com o al código classroom Gyolmap