	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-35	VERSIÓN 2
	Taller - Guía	FECHA: 25-06-2020	

Marque el tipo de taller: Complementario ___ Permiso ___ Desescolarización ___ Otro: Trabajo en casa
 Asignatura(s): Ed. Física, español y religión. Grado: 5 Fecha: Semanas 9-10-11-12 P3
 Docente: Lina Marcela Naranjo Montoya
 Nombre y Apellidos de estudiante: _____

Propósito (indicador de desempeño):

Edu. Física: (procedimental). Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.

Español: (procedimental) Aplica estrategias de comprensión a distintos tipos de texto que lee para dar cuenta de las relaciones entre diversos segmentos del mismo.

Religión: (conceptual) Describe el estilo de vida y los compromisos que se debe tener dentro de su opción de vida religiosa.

Pautas para la realización del taller:

- El taller se realizará así:
1. Todo el taller se debe realizar en el cuaderno de religión tomar la foto y enviar el documento por la plataforma Edmodo en la asignación de semana 1-2-3-4- de tercer periodo en religión, los estudiantes que no pueden en forma virtual deben realizarlo en hojas y entregarlo en la secretaría de la institución.
 2. Resolver el taller en forma organizada con su propia letra,

Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:

1. Trabajo en el cuaderno, orden, buena presentación 90%
2. Motivación e interés para el envío de las actividades físicas o virtuales. 10%
3. El desarrollo de las actividades tendrá nota en religión, Ed. Física y español.
4. La nota será para cada uno de los indicadores (conceptual, procedimental y actitudinal)

ACTIVIDADES:

El taller consta de 7 puntos los cuales debe realizar en el cuaderno de acuerdo con la explicación de cada uno, no se hace necesario imprimir este documento. Para los niños que entregan físico, lo deben realizar en hojas y entregar en la secretaria del colegio.

Exploración:

1. Hacer lectura del siguiente texto y escribirlo en el cuaderno.

CAPACIDADES FÍSICAS.

Las capacidades físicas básicas se definen como “un conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución del movimiento y que representan su aspecto cuantitativo”. Las capacidades físicas básicas se denominan básicas porque condicionan la base que determina la ejecución motriz, y condicionales, porque se desarrollan a través del proceso de entrenamiento. (Castañer y Camerino (1991)

Existen muchas interpretaciones para clasificar las capacidades físicas básicas, pero la más tradicional es aquella que considera los aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento, señalando que los componentes de la condición física son:

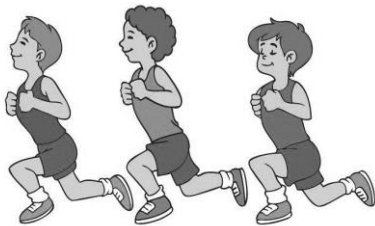
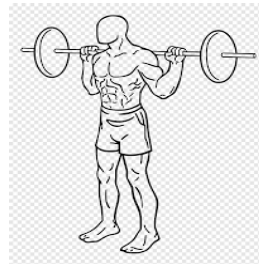
- a. **Resistencia.**: es la capacidad que nos permite mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Esto quiere decir que podemos patinar, correr, nadar, etc. Durante un tiempo prolongado.
- b. **Fuerza:** es la capacidad muscular para ejercer tensión frente a una resistencia.

- c. **Velocidad:** es la capacidad para realizar un movimiento o recorrer un espacio en el menor tiempo posible.
- d. **Flexibilidad:** es la capacidad para realizar movimientos con la mayor amplitud posible sin dañar los músculos ni las articulaciones.

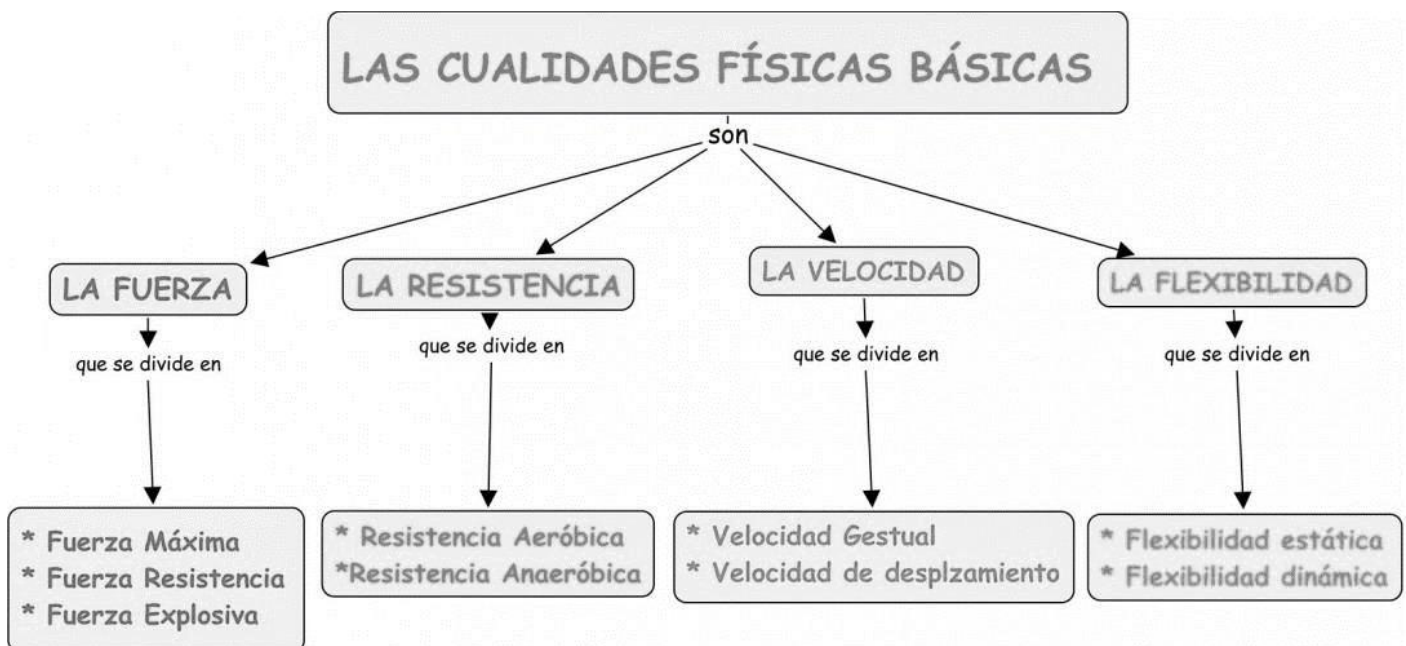
La condición física depende de una serie de capacidades o cualidades físicas que se favorecen con el entrenamiento. No todas las personas tienen la misma condición física; está determinada por unos factores modificables y no modificables.

NOTA: El deporte parece haberse originado en la religión, y durante mucho tiempo ha seguido manteniendo un carácter religioso, quizá por el trasfondo común de que la religión como el deporte, es algo esencialmente social, pertenece a los individuos y en su colectividad encuentra su razón de ser.

2. Dibuja en tu cuaderno y luego escribe (en letra mayúscula) a qué tipo de condición física pertenece.



3. Hacer lectura del mapa conceptual y realizarlo en el cuaderno (El mapa conceptual es un diagrama que ayuda a entender un tema en específico al visualizar las relaciones entre las ideas y conceptos. Por lo general, las ideas son representadas en nodos estructurados jerárquicamente y se conectan con palabras de enlace sobre las líneas para explicar las relaciones).



Estructuración

4. Resuelve las siguientes preguntas, resaltando la respuesta correcta:

- A. las capacidades físicas son:
- Las cualidades básicas que conforman la condición física de cada individuo
 - las que se conocen por ser solo la fuerza de cada persona
 - las que ayudan a fortalecer el cuerpo humano.
- B. Las capacidades físicas se mejoran gracias a:
- Entrenar algunas partes del cuerpo
 - Mediante entrenamiento
 - Usar muchas vitaminas.
- C. Respetar las reglas del deporte, no tratando de engañar significa que:
- Hago un ejercicio que va contra de los principios.
 - Es muy importante para realizar un buen trabajo en equipo.
 - No es necesario dentro de ninguna actividad física.
- D. La fuerza se puede incrementar mediante
- Alimentación
 - Entrenamiento
 - Caminar diariamente
- E. Los músculos pueden flexionarse o extenderse gracias a:
- Los estímulos nerviosos
 - Ejercicios de piernas
 - Buenos alimentos.
- F. Las capacidades condicionales se relacionan con
- El movimiento
 - El trabajo y el movimiento
 - La velocidad y el movimiento
- G. Vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular es un concepto que se ajusta a:
- Velocidad
 - Capacidades coordinativas
 - Fuerza

Escribe una x a los valores que para ti son importantes cuando participas en diferentes deportes.

Descripción de los valores en los deportes	si	no
Respetar las reglas		
Que la competición sea equilibrada		
Ganar el partido o la competición		
Conseguir éxito personal.		
Ser inteligente al jugar		
Sentir que somos superiores al equipo rival		
Ayudar a las otras personas.		
Actuar buscando el beneficio del equipo		
Actuar pacíficamente resolviendo los conflictos mediante el dialogo.		

5. Encuentra en la sopa de letras 8 palabras relacionadas con las capacidades físicas, luego realiza una historia donde estas palabras sean los personajes, al finalizar debe tener clara la enseñanza que deja esta historia, y como aplicarla a nuestras vidas.

F	U	E	R	Z	A	A	O	R
A	B	C	E	D	O	G	I	E
V	B	G	S	E	R	I	R	A
F	D	T	I	R	I	L	B	C
H	K	Y	S	S	R	I	I	C
J	H	E	T	A	R	D	L	I
I	T	R	E	V	T	A	I	O
U	U	S	N	E	A	D	U	N
R	H	A	C	S	C	E	Q	U
D	A	D	I	C	E	L	E	V
A	F	D	A	F	O	H	T	N
F	L	E	X	I	B	I	E	F

Transferencia

6. Recorta de periódico o revista diferentes imágenes donde se muestran personas realizando diferentes actividades que explican o dan muestra de alguna de las actividades físicas explicadas en el punto 1.
7. Describe el estilo de vida y los compromisos que se deben tener dentro de su opción de vida religiosa al momento de practicar su deporte o actividad física favorita.