GUÍA DE APRENDIZAJE DE TRABAJO EN CASA
SEDE MANUEL TIBERIO GALLEGO

IDENTIFICACIÓN:

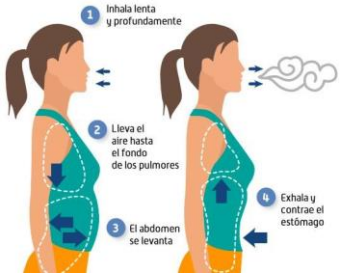
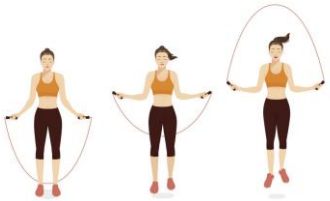
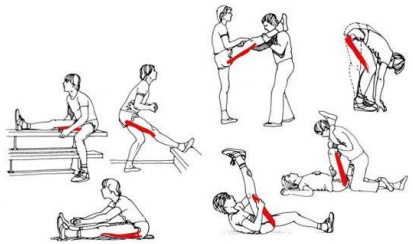
GRADO: Cuarto **GATC No.: 1**	**PERÍODO: 1**	**PERIODICIDAD:** enero 25/2021 – marzo 26/2021. (Ocho semanas)
DOCENTE: **MARGOTH CASTILLO DUQUE**	ÁREA: Educación física recreación y deporte. ASIGNATURA: Educación física	Móvil contacto: **3204414965**
Comunicación y evidencias de aprendizaje y desarrollo curricular:	Correo electrónico (entrega de evidencias): **margoth.castillo@sedtolima.edu.co**	WhatsApp (comunicación y entrega evidencias): **3204414965**
	Enlace para encuentros virtuales:	Otros medios: Llamadas telefònicas, en fìsico

DESARROLLO ELEMENTOS CURRICULARES

ESTÁNDAR: Aplica habilidades perceptivo motrices relacionados con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físicas – recreativas.

COMPETENCIA: Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mi estado de ánimo, en situaciones de juego y actividades físicas.
LOGRO DE APRENDIZAJE (Concepto en el boletín): Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.

SEMANA 1 -2	SEMANA 3 – 4	SEMANA 5 - 6	SEMANA 7 – 8
DBA: Valora la utilización adecuada y productiva del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.	**DBA:** Valora la utilización adecuada y productiva del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la salud.	**DBA:** Valora la utilización adecuada y productiva del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la salud.	**DBA:** Valora la utilización adecuada y productiva del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la salud.
TEMÁTICA: Gimnasia	**TEMÁTICA:** Gimnasia	**TEMÁTICA:** Gimnasia	**TEMÁTICA:** Gimnasia
CONTENIDOS: • Respiración • Calentamiento • Ejercicios físicos	**CONTENIDOS:** • Respiración • Calentamiento • Ejercicios físicos	**CONTENIDOS:** • Respiración • Calentamiento • Ejercicios físicos	**CONTENIDOS:** • Respiración • Calentamiento • Ejercicios físicos
Actividad a desarrollar (SER) Inteligencia emocional:	**Actividad a desarrollar (SER - HACER) Movimiento lúdico:**	**Actividad a desarrollar (HACER – SABER) Lúdico-cognitivo:**	**Actividad a desarrollar (SABER) Cognitivo:**
ACTIVIDAD 1 1. Practico la respiración teniendo en cuenta los dos	**ACTIVIDAD 1** 1. Practica la respiración durante 30 minutos con pausas. 2. Camina en forma, lenta, rápida y más rápida.	**ACTIVIDAD 1** 1. Invito a un familiar a que practiquemos la respiración juntos.	**ACTIVIDAD 1** **1.** Hago un escrito sobre la importancia del respirar bien.

momentos, inhalación y exhalación.  2. Realiza ejercicios de estiramiento y calentamiento. 3. Trota en el puesto 1 minuto para estirar las piernas y vuelve a trotar. (6 repeticiones).	3. Trota de forma lento y ligero. 4. Salta lazo en las diferentes velocidades. 	2. Realiza los ejercicios de calentamientos, como rutina diaria. **3.** Compito con mis hermanos o primos a saltar el lazo.	2. Consulto por que es importante hacer calentamiento físico. 3. Investiga los hábitos de higiene corporal después del ejercicio físico. 
Producto (El estudiante entrega)	**Producto (El estudiante entrega)**	**Producto (El estudiante entrega)**	**Producto (El estudiante entrega)**
Video realizando los ejercicios	Foto de las actividades	Video de la competencia de lazo.	Foto del cuaderno con las investigaciones
Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido:	**Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido:**	**Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido:**	**Fecha y herramienta Encuentro Virtual Asistido:**
Fecha máxima entrega:	**Fecha máxima entrega:**	**Fecha máxima entrega:**	**Fecha máxima entrega:**
Febrero 15 – 2021	**Marzo 1 – 2021**	**Marzo 15 - 2021**	**Marzo 26 - 2021**

RECURSOS:

Recursos Propuestos:

- Practica los ejercicios en un lugar amplio.
- Necesitaras dos libras de arroz que simulen ser pesas.
- Usa colores, lápices y el material que consideres para la elaboración de la guía.
- Puedes ampliar los ejercicios viendo video en internet.

ACOMPAÑAMIENTO Y ASISTENCIA DOCENTE Y PEDAGÓGICA:

Orientaciones Generales:

- Organiza tu espacio de estudio con buena iluminaciòn y ventilaciòn
- Usa ropa comoda para hacer las actividades.
- No olvides hacer estiramiento antes de realizar los ejercicios.
- Entrega a la docente la evidencia de tu trabajo por medio fìsico, por whatssap o llamada telefònica.
- Puntualidad en la entrega de los trabajos, según las fechas estipuladas.
- Acompañamiento constante de la docente en cada una de las actividades al estudiante, de acuerdo al recurso tecnologico que posea la familia.

Horario de atención a padres y estudiantes (Acompañamiento – asesorías):

Lunes a viernes de 7:00am a 1:00pm