



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

SEMANA DE TRABAJO: 27 DE ABRIL A 1 DE MAYO

Guía elaborada por: Bernardo Osorio Granada

COMPETENCIAS MOTRIZ (DESARROLLO MOTOR)

- Seleccione técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.
- Aplique técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.

LECTURAS

LECTURA 1

COMPETENCIAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA -



Competencia Motriz: Entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.

Fuente: MEN. (2010): Documento No. 15. *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física.*

RECURSOS

RECURSO 1

Área de Educación Física - IUC - Calentamiento para primaria semana 2 de abril 27 a mayo 1

Observación: Este recurso está dirigido al calentamiento de los niños de primaria

<https://www.youtube.com/watch?v=zHPJw6puc4&t=1s>

RECURSO 2

Área de Educación Física - IUC - Actividad Semana 2 - Componente Motriz

<https://www.youtube.com/watch?v=Vcof-JOB0Kw>

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1 OBSERVACIÓN

- Los niños de primaria deben observar el video del recurso número 1 y recurso número 2.
- Los jóvenes de sexto a once deben observar únicamente el recurso número 2.

Instituto Universitario de Caldas

Sitio web: iuc.edu.co



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

A partir de la observación de los videos responde:

1. ¿Cuál es la importancia del calentamiento y el estiramiento para las clases de Educación Física, además de 3 ejemplos de cómo realizar el calentamiento y explique un estiramiento básico para una clase.

2. Nombre cinco de los ejercicios realizados en la escalera de coordinación y explique con sus propias palabras dos de ellos describiendo que capacidad o habilidad se trabaja en cada uno.



ACTIVIDAD 3 - REFLEXIÓN

3. Realiza con tu familia un conversatorio donde el tema principal sea la importancia de realizar actividad física, escribe o graba las principales reflexiones.

4. ¿Qué acciones implementan en tu familia para fomentar o potenciar hábitos y estilos de vida saludable?

EVALUACIONES

EVALUACIÓN 1

Para la evaluación de las actividades No.1, No.2 y No. 3 puedes **ELEGIR UNA** de las siguientes opciones:

a) Primera opción: Enviar las respuestas a los interrogantes mediante un documento en Word, dicho trabajo deberá ser enviado al correo de tu profesor, como asunto deberás escribir tu nombre y grado.

b) Segunda opción: Enviar un corto video casero realizado con tu celular, donde expreses tus consideraciones acerca del tema (interrogantes), dicho video podrá ser enviado al WhatsApp, correo electrónico o vía Youtube (compartir link).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PLAZOS DE ENTREGA

La nota para la actividad desarrollada se divide en dos componentes:

- Calidad de la producción escrita o audiovisual (coherencia, asertividad) - **60%** de la nota de la actividad.
- Autoevaluación de la actividad - **40%** de la nota de la actividad (**el estudiante al finalizar su video o producción escrita deberá mencionar o escribir la nota que considera merecer**)

Fecha máxima de entrega: viernes 1 de mayo.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

DOCENTE 1

- Nombre: Bernardo Osorio Granada
- Grupos: 9-4, 10-1, 10-2, 10-3, 10-4, 10-5, 11-1, 11-2, 11-3, 11-4, 11-5
- Correo: osorios.8451@gmail.com
- Teléfono: 3146626702

Instituto Universitario de Caldas

Sitio web: iuc.edu.co



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL
