

**I.E.D. ESCUELA NORMAL SUPERIOR
SEGUNDO PERIODO ACADÉMICO
2021 GUÍA PEDAGÓGICA GRADO
SEXTO**

ASIGNATURA/AS: EDUCACIÓN FÍSICA

<p>NOMBRE DEL DOCENTE(S) SANDRO DELGADO MARCELO</p>	<p>GRADO: SEXTO</p>	<p>FECHA INICIO:</p>	<p>FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS Y FINALIZACIÓN DE PERIODO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semana del 25 al 30 de abril DIALOGO DE SABERES • Semana del 24 al 28 de mayo: estructuración del conocimiento: • Semana del 07 al 11 de abril: Contextualización y aplicación de saberes. <p>Finalización del periodo: 18 de junio.</p> <p>Tener en cuenta que el docente puede realizar más actividades según intensidad horaria y necesidades de aprendizaje</p>
--	-------------------------------------	-----------------------------	---

<p>ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA</p> <p>Identifico las habilidades físicas básicas</p>	<p align="center">NÚCLEO PROBLÉMICO</p> <p>¿Qué ejercicios realizar para desarrollar la flexibilidad nivel III?</p>
--	--

<p>HABILIDADES ESPECÍFICAS QUE VA A DESARROLLAR EL ESTUDIANTE:</p> <p>Relaciono las características del entorno con mis capacidades físicas y el desarrollo de la flexibilidad específicamente, en mi cuerpo</p>	<p align="center">INTEGRALIDAD, ACORDE AL MODELO PEDAGÓGICO INTEGRADOR CON ENFOQUE SOCIO CRÍTICO</p> <p>Habilidad lectora. Habilidad escritural e interpretativa.</p>
---	--

<p align="center">NÚCLEOS TEMÁTICOS</p> <p align="center">Flexibilidad y elasticidad esqueléticomuscular.</p>

<p align="center">RECURSOS</p> <p>PLANEACIÓN CUADERNOS ENCICLOPEDIA DE LOS</p>

DEPORTES, TOMO II pág.112 a la 121.

Documentos digitales y físicos de consulta.(VIDEOS)

Conectividad vía WhatsApp, Fotocopias, Correo electrónico, Plataformas disponibles y accesibles

1

<https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/la-flexibilidad-en-la-educacion-fisica-1718144.html>

2

https://www.google.com/search?q=los+musculos+del+cuerpo+humano&client=opera-gx&hs=tsV&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=qMF6AREOzqEMbM%252C3Xicem4Q_bnTqM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kTX_ORc-tGeGu22yXHC5CPbswxuw&sa=X&ved=2ahUKewjs95uG3ffvAhUKFVkfFHVr_AwkQ9QF6BAgREAE&biw=1325&bih=634

1. DIÁLOGO DE SABERES. Previos del estudiante o grupo familiar:

ACTIVIDAD A

- Realizar un escrito acerca de flexibilidad con ayuda de la familia.

<https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/la-flexibilidad-en-la-educacion-fisica-1718144.html>

- Realizará la lectura sobre la FLEXIBILIDAD, mediante el uso de las diferentes fuentes de consulta recomendadas como direcciones URL, mencionados en los (RECURSOS).
- Realizar un dibujo acerca de la lectura y un pequeño comentario.
- (ver anexo 1, ayuda para el trabajo)

2. ESTRUCTURACIÓN DEL CONOCIMIENTO (Conocimientos orientados por el maestro y desarrollados por el estudiante desde la habilidad propuesta). Se recomienda utilizar diferentes tipos de representación, rutinas de pensamiento, entre otras.

- Ver video Explicativo, que será enviado por el docente, tema flexibilidad y elasticidad.

ACTIVIDAD A

- Realizará un dibujo de los músculos del cuerpo para identificar que ellos intervienen en la flexibilidad.
- Desarrollar la evaluación anexo #2

3. CONTEXTUALIZACIÓN Y APLICACIÓN DE SABERES. (Saberes aplicados en el contexto de estudio en casa).

Realizará un video que muestre la aplicación del concepto teórico sobre la práctica, ejercicios prácticos con su cuerpo desarrollando la FLEXIBILIDAD. (mínimo 1 minuto)

NIVELES DE DESEMPEÑO

BAJO: Se le dificulta comprender y entregar oportunamente las actividades asignadas incumpliendo con los requerimientos y el desarrollo de las habilidades propuestas para la asignatura. No se conecta, no se comunica con el (la) docente y/o no envía actividades.

BÁSICO: En ocasiones participa en las sesiones virtuales, ya sea de manera sincrónica o asincrónica, haciendo uso del correo institucional y la plataforma (CLASSROOM), aunque mantiene comunicación con el docente, debe mejorar calidad y puntualidad en la entrega de actividades en las fechas establecidas.

ALTO: Mantiene comunicación con el docente, haciendo uso del correo institucional y la plataforma (CLASSROOM), comprende y entrega oportunamente las actividades asignadas cumpliendo con los requerimientos y el desarrollo de las habilidades propuestas para la asignatura.

SUPERIOR: Comprende y entrega las actividades asignadas con un excelente compromiso y nivel de responsabilidad, haciendo uso del correo institucional y la plataforma (CLASSROOM), cumpliendo los requerimientos con calidad, puntualidad y honestidad, desarrollando las habilidades propuestas en la asignatura.

AJUSTES RAZONABLES PARA ESTUDIANTES ATENDIDOS POR INCLUSIÓN:

Revisión de los PIAR en los casos requeridos

MODALIDAD DE PRESENTACIÓN Y ENTREGA DE TRABAJOS:

Los trabajos se realizan en el cuaderno de manera organizada, letra legible, correcta ortografía y se fotografiará cada hoja del cuaderno y se enviará como documento en PDF al correo electrónico o plataforma institucional.

2. Para los casos que por fuerza mayor no puedan ser enviados por correo electrónico (Previo acuerdo con el maestro) se enviarán las imágenes por WhatsApp previamente organizadas, y con un adecuado enfoque para que puedan ser leídas. (Preferiblemente en formato Pdf), los videos serán presentados en uniforme institucional y grabados, en un formato compatible con el celular en WhatsApp, o correo electrónico.

3. Los avances de la guía se revisarán en las clases correspondientes conforme a las fechas, es necesario aclarar que se tendrá toda la semana asignada para la entrega de avances y constituirá un aspecto muy importante para evaluar su puntualidad y entrega.

4. En caso de modelo de alternancia se entregarán los trabajos en el cuaderno físico bien presentados, con letra legible y correcta ortografía, y realizará los ejercicios propuestos, de manera práctica; en uniforme deportivo institucional.

HETEROEVALUACIÓN: Rúbrica de evaluación contiene, los siguientes parámetros serán valorados y evaluados al interior de la asignatura durante todo el período académico:

1. Asistencia a las sesiones de clase de manera virtual (sincrónica o asincrónica) por el medio acordado.

2. Participación activa dentro de las sesiones de clase.

60%

3. Comunicación asertiva y respetuosa.

4. Seguimiento adecuado de indicaciones

5. Puntualidad y calidad en el desarrollo y entrega de actividades

6. Uso adecuado y asertivo de las TIC.

7. Cumplimiento de los acuerdos y normas, aprendizaje autónomo, pensamiento crítico, creatividad, interés y responsabilidad.

AUTOEVALUACIÓN: Rúbrica de autoevaluación según los criterios del SIE: ¿Seguí las indicaciones dadas por mi maestro de manera correcta? Sí ___ No ___

¿Fui respetuoso al comunicarme con mi maestro y compañeros? Sí ___ No ___

¿Entregué mis trabajos en las fechas establecidas? Sí ___ No ___

20%

¿Elaboré mis trabajos con calidad y exigencia? Sí ___ No ___

¿Utilice adecuadamente las herramientas de comunicación (WhatsApp, Classroom, correo electrónico institucional) cumpliendo los acuerdos de respeto y horarios pactados desde su creación? Sí ___ No ___

¿Estuve pendiente de la información, instrucciones y explicaciones dadas por mi maestro a través de los grupos de WhatsApp? Sí ___ No ___

¿Conté con el apoyo de mi familia para el desarrollo de las actividades? Sí ___ No ___

¿Me apoyé con mis compañeros frente a las dudas o inquietudes que pude llegar a tener? Sí ___ No ___

¿Qué dificultades se me presentaron durante este PRIMER período?

¿Cómo las superé?

¿Qué nuevos aprendizajes adquiriste? Menciona mínimo tres.

Considero que mi valoración es _____ Menciona tres argumentos que justifiquen tu valoración

COEVALUACIÓN: Esta evaluación la debe hacer la familia en el cuaderno y firmarla.

¿El o La estudiante siguió las indicaciones dadas por su maestro de manera correcta? Sí ___ No _

¿El o la estudiante fue respetuoso/a al comunicarse con su maestro y compañeros? Sí ___ No _

¿El o La estudiante entregó sus trabajos en las fechas establecidas? Sí ___ No _

¿El o La estudiante elaboró sus trabajos con calidad y exigencia? Sí ___ No ___

¿El o La estudiante utiliza adecuadamente la herramienta de WhatsApp cumpliendo los acuerdos de respeto y horarios pactados desde su creación? Sí ___ No _

¿El o la estudiante estuvo pendiente de la información, instrucciones y explicaciones dadas por su maestra a través de los grupos de WhatsApp? Sí ___ No _

¿El o La estudiante contó con el apoyo de su familia para el desarrollo de las actividades? Sí ___ No _

¿El o La estudiante se apoyó con sus compañeros frente a las dudas o inquietudes que pudo llegar a tener?

¿Qué dificultades presentó el o la estudiante durante este tercer período? ¿Cómo las superó?

¿Qué nuevos aprendizajes adquirió el / la estudiante? Menciona mínimo tres.

La persona que acompañó mi proceso de aprendizaje considera que mi valoración debe ser _____ Ella o él debe mencionar tres argumentos que justifiquen su

respuesta.

20%

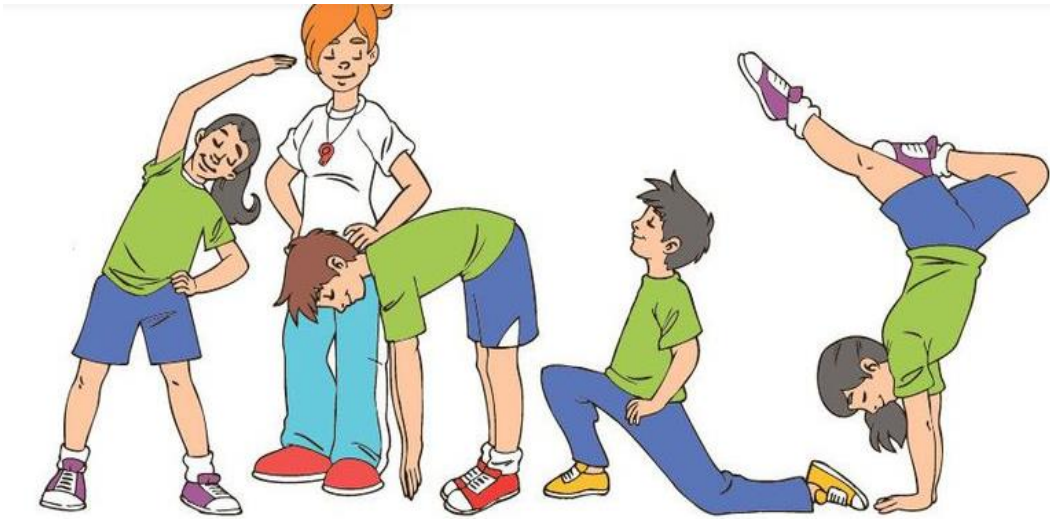
Vo.Bo DEL COORDINADOR ACADÉMICO Y OBSERVACIONES:

Lyda Yajaira Hernández G.
Coordinadora
Escuela Normal Superior Ubaté

ANEXO 1

La flexibilidad en la Educación Física

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No genera movimiento, sino que lo posibilita.



La flexibilidad, como resistencia, fuerza y velocidad es una capacidad física básica porque es un elemento que influye sobre el resto de las capacidades físicas.

Hasta los 10 años (3.er y 4.º grado) el nivel de flexibilidad es bastante alto. Desde aquí y hasta la pubertad, el desarrollo muscular y óseo limitan su evolución.

Para el trabajo de la flexibilidad, se recomienda realizar ejercicios genéricos para pasar, posteriormente, a los específicos de la actividad física o deportiva.

La flexibilidad trabajada de manera correcta disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, aumenta la amplitud de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, actúa de forma óptima sobre el trabajo de la velocidad y fuerza. También ayuda a recuperarse más rápido tras el esfuerzo, promueve la relajación y equilibra el tono muscular de las distintas zonas del cuerpo, para evitar desequilibrios físicos, como los causantes de la escoliosis, la lordosis, los dolores cervicales, entre otros.

El concepto de flexibilidad debe diferenciarse de otros dos términos que suelen emplearse como sinónimos de ella, como son movilidad articular y elasticidad muscular que no deben confundirse.

Movilidad articular: es la capacidad para desplazar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más amplio posible, manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas. Esta propiedad se atribuye a las articulaciones.

Elasticidad muscular: es la capacidad de un músculo para elongarse sin sufrir daños estructurales y, luego, contraerse hasta recuperar su forma y posición originales. Esta propiedad también se atribuye en menor medida a los ligamentos y tendones.

ANEXO 2

Evaluación : escribir los nombres de estos músculos, apoyarse con la información en el link # 2

MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO

