
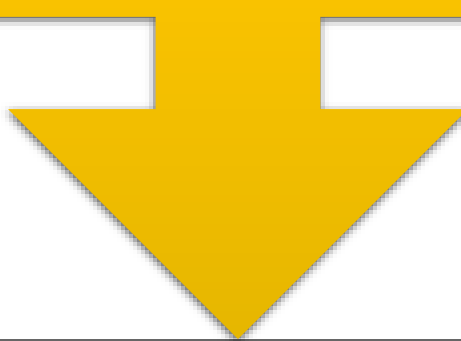
 Versión 3	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado Página 1 de 1	


Periodo	DOS	Recuperación		Guía	X	Taller	X	Refuerzo	
		Grado: SEPTIMO CURSO: 7.1 Y 7.2		Asignatura	EDUCACION FISICA			Fecha:19/04AL30/04	
Nombre del docente	CIELO MAR ANDRADE PALACIOS			Nombre del estudiante					

Querido Estudiante;

Iniciamos el segundo periodo, nuevamente con esta experiencia de aprendizaje (T.A.C). Espero que continuemos con el empeño y la dedicación para alcanzar los aprendizajes propuestos, que se verán reflejados en unos excelentes desempeños durante todo el proceso de enseñanza y aprendizaje autónomo.

- ✚ Antes de iniciar a desarrollar la guía, lea con atención las instrucciones dadas, identifique las actividades de ejercitación y el producto o evidencia a evaluar.
- ✚ Dirigirse con respeto utilizando las normas de cortesía.
- ✚ Nunca olvide decir “por favor” y “gracias”, al igual que mantener un tono cordial y educado
- ✚ Si no recibe una respuesta inmediata...Tenga paciencia con emails innecesarios y marque el tiempo para un email de recordatorio, según la urgencia de la respuesta.
- ✚ Realice las actividades completas y con mucha responsabilidad son para su propio beneficio.
- ✚ Envíe su trabajo en la fecha y hora asignada.
- ✚ Lo importante es que no deje de realizar las actividades y las envíe cuando ya estén completas(No enviar trabajos incompletos ni por partes)



GUIA N°6	GUIA N° 6 SEMANA DEL 19 DE ABRIL AL 30 2021
NOMBRE DE LA GUIA	APLICACIÓN Y ANÁLISIS DE LA CONDUCTA DE ENTRADA PARA LAS CAPACIDADES FISICAS, HABILIDADES MOTRICES Y CONOCIMIENTOS
TIEMPO ESTIMADO PARA EL DESARROLLO : AREAS Y/O ASIGNATURA QUE CONFORMAN LA GUÍA:	4 horas ✚ EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE
DESEMPEÑO:	APLICA EL PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA A TRAVES DE LA EJERCITACION DE LA HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA ADQUIERE HABITOS SALUDABLES
PREGUNTA GENERADORA:	¿COMO APLICO EL PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA EN NUESTRO DIARIO VIVIR?
OBJETIVO:	Al finalizar el desarrollo de la guía el estudiante estará en capacidad de conocer, aprender y comprender las actividades planteadas de la conducta de entrada en el trabajo académico en casa TAC
ACTIVIDADES DE EJECUCION O ESTRUCTURACION	 Las actividades de ejercitación son muy importantes para la comprensión, profundización y desarrollo de competencias propias del área de educación física. Estas actividades irán acompañadas de un lápiz y se desarrollaran: Durante los encuentros Académicos Virtuales. Entregables prerrequisitos para desarrollar su AVA
PRODUCTO O EVIDENCIA A EVALUAR	El producto o evidencia a evaluar debe ser enviada a través del correo de la docente Cielo Mar Andrade Palacios andradecielo@gmail.com Y Plataforma CLASS ROOM para la respectiva evaluación y valoración, al igual que cualquier duda que se le presente. Recuerde que de estas actividades debe quedar su respectiva evidencia, por lo que se le recomienda ser pulcro, ordenado y exigente en la presentación (Uniforme).
INFORMACIÓN PARA ENVIAR EL PRODUCTO	Por favor envíe la evidencia al Correo andradecielo@gmail.com ✚ Plataforma CLASS ROOM ✚ CODIGO DE CLASE 7.1:6oxnku7 ✚ CODIGO DE CLASE7.2: vbmscl3 <u>Se le recomienda no enviar Trabajos por medio del WhatsApp</u> Para enviar la evidencia debe tener en cuenta: 1. Organizar su trabajo antes de enviarlo. 2. Si cuenta con las posibilidades utilice la APP Cam Scanner, para convertir a PDF el archivo. 3. Marque el archivo de la siguiente manera: Apellidos, Nombres, Curso, N° Guía. 4. Fecha de entrega. Lunes 26



5. Horario:6:00am A 12:00am

I. EXPLORACION
EVIDENCIAR A TRAVES DE LOS DIFERENTES DESEMPEÑOS SUS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y COMPETENCIAS PROPIAS DEL AREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

Para el desarrollo de las actividades: Debe tener en cuenta lo siguiente:

LA CONDUCTA DE ENTRADA: Se Desarrolla en 4 momentos:

1. DILIGENCIAMIENTO(ACTUALIZACION) DE LA FICHA DE CONOCIMIENTO PERSONAL :


NOMBRE Y APELLIDO	GRADO °	EDAD	RH	ESTATURA	PESO	INCAPACIDADES MEDICAS	ESCUELA DE FORMACION ARTISTICA,CULTURAL O DEPORTIVA(NOMBRE Y TIEMPO)

2. FICHA ANTROPOMETRICA: DIBUJE Y REALICE LA MEDICION DE SUS SEGMENTOS CORPORALES.PARA ELSEGUNDO PERIODO, COMPARE Y ANALICE SUS RESULTADOS.



MEDIDAS	PERIODO/ FECHA			
	I FECHA DEL 15 AL26 DE FEBRERO	II FECHA DEL 19 AL30DE ABRIL	III FECHA	IV FECHA
MUÑECA	_____ Cm	_____ Cm ↑		
ANTEBRAZO	_____ Cm	_____ Cm ↑		
BRAZO	_____ Cm	_____ Cm↑		
PECTORALES	_____ Cm	_____ Cm↑		
CINTURA	_____ Cm	_____ Cm		
CADERA	_____ Cm	_____ Cm↓		
CUADRICEPS	_____ Cm	_____ Cm ↑		
RODILLA	_____ Cm	_____ Cm =		
TIBIA	_____ Cm	_____ Cm↑		
PERONE	_____ Cm	_____ Cm↑		
TOBILLO	_____ Cm	_____ Cm =		






II. EJECUCION

DESARROLLE Y TRABAJE SU CUADRO, COMPLETE LOS VALORES PARA REALIZAR EL RESPECTIVO ANALISIS Y HACER COMPARACION DEL PRIMER Y SEGUNDO PERIODO

3. DESARROLLE EL CUADRO EN CASA PARA ELSEGUNDO PERODO Y REGISTRE LOS DATOS PARA COMPARAR Y ANAIZAR.



PERIODO TIEMPO, TOTAL	I FECHA Del 15 al 26 DE FEBRERO		II FECHA Del 19al 30 DE ABRIL		III FECHA		IV FECHA	
	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL	TIEMPO	TOTAL
CIRCUITO DE TRABAJO								
ABDOMINALES:	30 Sgs		1.MIN	↑				
PLANCHAS:	30 Sgs		1.MIN	↑				
CUNCLILLAS-SENTADILLAS:	30 Sgs		1.MIN	↑				
SALTO SIN IMPULSO:	Ms.		Ms.	↑				
RAPIDEZ:	30 Ms.	Sgs.	30 Ms.	Sgs.↓				
RESISTENCIA:	12 Min	Min.	13 Min	Min.↑				
PULSO: 1		P x Min		P x Min↓				
2		P x Min		P x Min↑				
3		P x Min		P x Min ↓				



III. ESTRUCTURACIÓN

AHORA ES EL TURNO PARA EJERCITARSE Y DESARROLLAR COMPETENCIAS



 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado	
		Página 4 de 1	

✓ **CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL**

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles. (EN EL AVA 6 TRABAJAREMOS EL CONSEJO NUMERO 5)

5. **Evite el alcohol y las drogas.** Limite el consumo de bebidas alcohólicas o evítelas por completo. No empiece a consumir alcohol si nunca lo había hecho. Evite utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarse al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social. No existe ningún dato que demuestre que el consumo de alcohol proteja contra las infecciones víricas o de otro tipo. De hecho, sucede lo contrario, ya que el abuso del alcohol está asociado a un mayor riesgo de infecciones y a un peor resultado del tratamiento. Además, debe ser consciente de que el consumo de alcohol y drogas puede impedirle tomar las precauciones adecuadas para protegerse contra la infección, como una correcta higiene de manos.

#SANOS EN CASA: ALIMENTACION SALUDABLE

(EN EL AVA 6 TRABAJAREMOS LOS CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE NUMERO 4)

4. Limite el consumo de azúcar

- Limite el consumo de golosinas y de bebidas que contengan azúcar como refrescos, jugos de fruta y bebidas a base de jugo, concentrados líquidos y en polvo, aguas aromatizadas, bebidas energéticas y deportivas, té o café listos para beber y bebidas lácteas aromatizadas.
- Coma fruta fresca en lugar de dulces como galletas, pasteles y chocolate. Si toma un postre que no sea fruta, asegúrese de que contenga poco azúcar y sírvase porciones pequeñas.
- No dé alimentos dulces a los niños. No se debe añadir sal ni azúcar a la alimentación complementaria hasta los 2 años, y a partir de esa edad solo se debe hacer en cantidades limitadas.

APLIQUEMOS ESTOS CONSEJOS EN NUESTRA VIDA DIARIA AL:(DESAYUNO, MERIENDA, ALMUERZO, MERIENDA, SENA, MERIENDA)

4 PROYECTO-HILOS CONDUCTORES: 15 Y 31

Identidad cultural (15)	Identifico, analizo y cuestiono mitos, creencias y costumbres de mi familia, escuela, barrio, comunidad, Municipio, departamento y/o país que representan un modelo en la promoción de estilos de vida saludable.	7°
Práctica de la recreación, actividad física y/o deporte formativo (31)	Tomo decisiones sobre hábitos saludables practicando actividad física, deporte formativo y/o participo de actividades recreativas.	7°





SC-CER779096

"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"

Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com - www.colmartin.edu.co

 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado	
		Página 5 de 1	

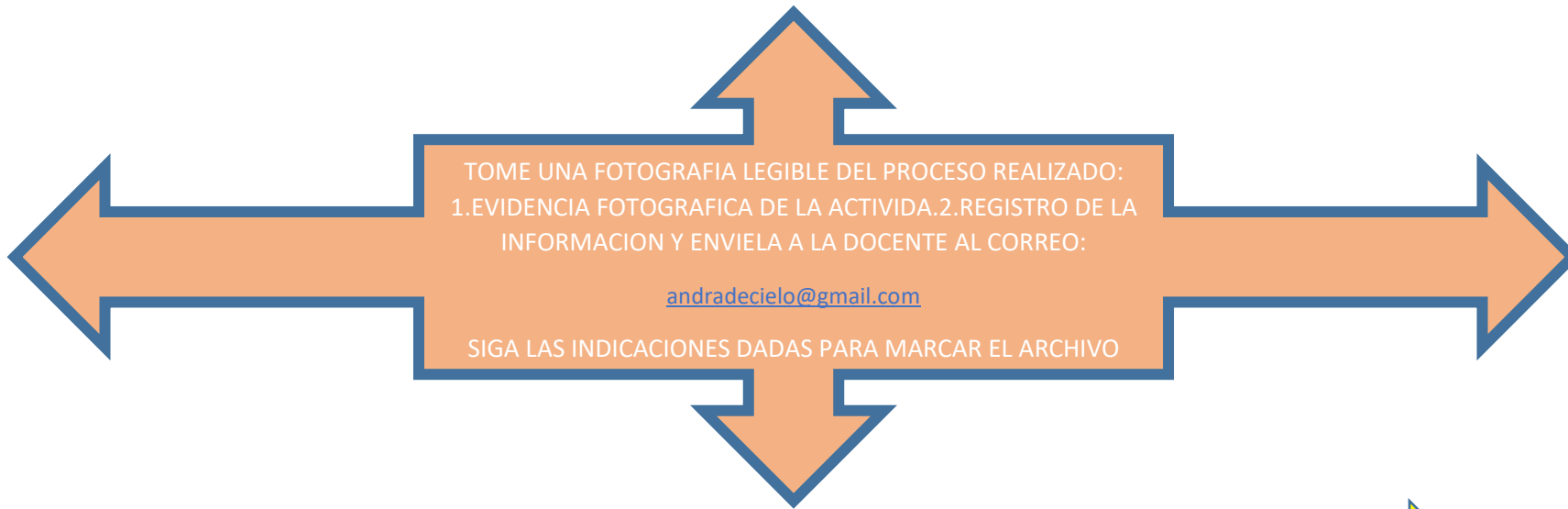
Consultar, pegar la hoja en el cuaderno, resaltar lo más importante y según listado seleccione una actividad para plasmar la temática: dibujo, narración, historieta, cartel, cartelera, mapa mental, preguntas, reflexión y exposición."

H
A
C
E
R
E
R
E
R

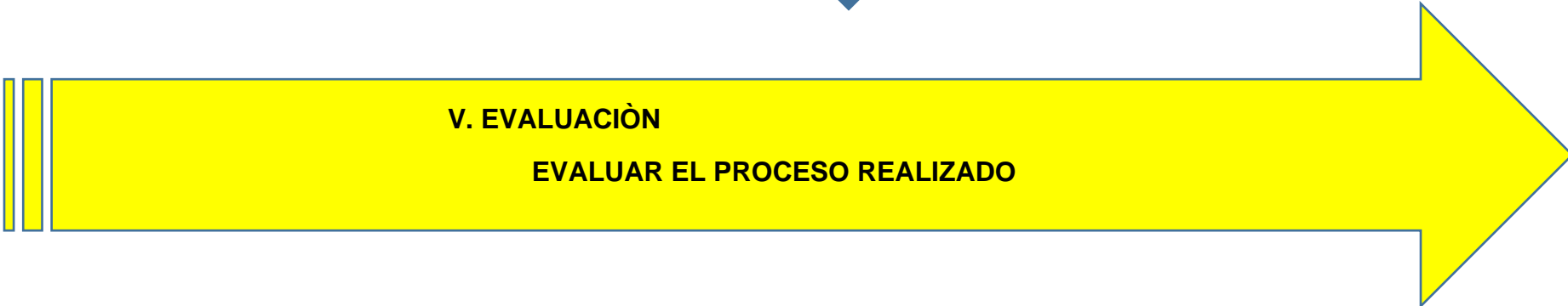


IV. TRANSFERENCIA APLICACIÓN DE LO APRENDIDO
APARTIR DE LA ACTIVIDAD REALIZADA APLICAR LA RUTINA ANTERIOR CON OTRO INTEGRANTE DE LA FAMILIA

CUADROS: DILIGENCIAMIENTO DE LA FICHA DE CONOCIMIENTO PERSONAL A OTRO INTEGRANTE DE LA FAMILIA
FICHA ANTROPOMETRICA: DIBUJE Y REALICE LA MEDICION DE SUS SEGMENTOS CORPORALES.
DESARROLLO DEL CUADRO EN CASA Y COMPLETE LOS VALORES, COMPARAR Y ANALIZAR



TOME UNA FOTOGRAFIA LEGIBLE DEL PROCESO REALIZADO:
 1.EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDA.2.REGISTRO DE LA INFORMACION Y ENVIELA A LA DOCENTE AL CORREO:
andradeciolo@gmail.com
 SIGA LAS INDICACIONES DADAS PARA MARCAR EL ARCHIVO





V. EVALUACIÓN
EVALUAR EL PROCESO REALIZADO



SC-CER779096

"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"
 Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com - www.colmartin.edu.co


 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado	
		Página 6 de 1	

El proceso de evaluación es necesario para realizar mejoras en los procesos que estamos desarrollando,

TE EVALUAS TU

Con base en el trabajo realizado por favor diligencia con letra legible la siguiente rubrica. Recuerda ser honesto y coherente con la calidad, responsabilidad, puntualidad que has tenido en esta modalidad académica.

NO LO OLVIDES

N°	CRITERIO AUTOEVALUACION	SI	NO
1.	Lee la guía y sigue las instrucciones dadas para desarrollar las actividades propuestas.		
2.	Asiste al aula virtual cuando se programan encuentros de retroalimentación y seguimiento		
3.	Consulta otras fuentes de información de manera autónoma para profundizar en la temática trabajada.		
4.	Tiene claridad de las evidencias, entregables y fechas estipuladas para la entrega.		
5.	Contando con conectividad participa en la videoconferencia.		
6.	Sube a la plataforma los entregables solicitados, en el tiempo estipulado y con los criterios de evaluación establecidos.		
7.	Responde preguntas por competencias propias del área.		
C O N C E P T O	De acuerdo con los criterios evaluados anteriormente escriba su concepto en la casilla del frente así: Superior (S): Cumple con todos los ítems Alto (A): Cumple con 7 o 6 ítems Básico (Bs): Cumple con 5 o 4 ítems Bajo (Bj): 3, 2, 1 ítems para abajo.	ESCRIBA AQUÍ EL CONCEPTO FINAL	
			
Escribe en este espacio aspectos que tu consideras debes cambiar (Tu) para mejorar en el trabajo académico virtual:			

“PARA EDUCAR, NO BASTA CON SABER, ES NECESARIO SER”



SC-CER779096

“Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido”

Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com - www.colmartin.edu.co