



COLEGIO JACKELINE IED

NIVELES PREESCOLAR – BASICA PRIMARIA – BASICA SECUNDARIA - MEDIA

Resolución de Aprobación 08-031 de 15 de Febrero de 2019

DANE SEDE A. 111001029114 - SEDE B. 111001800465 - NIT 830055296-0

| SEGUNDO PERIODO | |
|---|---|
| ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE No. 2- ESTRATEGIA APRENDE EN CASA | |
| Curso o grado: QUINTO | AREAS DE EDUCACION ARTISTICA Y EDUCACION FISICA |
| Docente: OFELIA VELASCO ACOSTA | Semana: : del 3 AL 14 DE MAYO (PRIMERA ENTREGA) |
| Revisión, seguimiento DOCENTE y retroalimentación: HASTA EL 21 DE MAYO ANTES DEL MEDIODIA | |
| Temática u objeto de aprendizaje: * La actividad física (definición, aplicación y alimentación) * Cualidades Motrices Básicas (alternancia y simultaneidad, coordinación general, equilibrio, fuerza y resistencia, atención y concentración * Exploración Y adecuación del ritmo externo (Independencia segmentaria, coordinación, armonía corporal, serie coreográfica) | |
| Al finalizar la actividad el estudiante estará en capacidad de:* Entender de manera experiencial la importancia de la actividad física, el deporte y la alimentación a partir de la práctica libre del mismo. *Desarrollar habilidades y cualidades motrices básicas para el ejercicio *Dominar de forma más cualificada el movimiento armónico del cuerpo y su expresión rítmica | |
| Estrategia de Comunicación, seguimiento y revisión a través del correo creado para este fin danzas.ofelia@gmail.com o por el Whatsapp 3116278362 (lunes a viernes 6:40 a 11:40 horario escolar) | |



1) Contextualización: La actividad física y el deporte favorecen tanto el conocimiento y desarrollo motriz así como el aumento de movimientos coordinados del cuerpo. Fomenta estilos de vida saludables. Fortalece la autoestima y la confianza en iguales dosis. Genera hábitos saludables como, por ejemplo, la higiene, la buena nutrición y la socialización con otros y con la naturaleza.

2) Links u otras estrategias de apoyo para el trabajo autónomo supervisado por adulto.

Para que hagas esta reflexión en familia te invito a que veas:

<https://youtu.be/Id2WRk3baAc> (El niño que jugaba videojuegos todo el día)

<https://youtu.be/jsqONxiLcYM> (Actividad Física Y Alimentación- Camaleón)

<https://youtu.be/MUaoNHfB9EA> (Actividad física para niños entre 5 y 17 años)

Para finalizar el Segundo Periodo en la GUIA 3 enviarás un video corto con la canción que aquí se muestra, te lo comparto con suficiente tiempo para que puedas observar e ir ensayando <https://youtu.be/eD2SW7ibzmM> **Zumba® Dare | Shakira - Dare (La La La)**

3) Actividades a desarrollar:

Una vez hayas observado los videos vas a conversar y reflexionar con tu cuidador acerca de la importancia de la actividad física y el deporte. Piensa en el deporte que más te gusta practicar y en las ventajas que este te brinda. Vas a grabar un video corto (de **1 minuto**) que debe iniciar con las siguientes frases: **1. MI nombre es:** _____ **2. El deporte (o juego) que más me gusta es:** _____ **3. Me ayuda a** _____ y luego te grabas practicando ese deporte o juego (si tienes hermanos pueden grabar un solo video juntos si quieren).

Recuerda que tu acudiente te acompaña y guía pero **TU ERES EL PROTAGONISTA!!!**



Cr 77 Q N° 45 A – 21 Sur, Sede A- Cr 77 P Bis A N° 47 A- 31 Sur, Sede B
cedjackeline8@educacionbogota.edu.co
Teléfono: 452 4113 – 4524042 - 3002072730

Exento de sello. Decreto 2150 del 5 de diciembre de 1995.