



GUÍA DE APRENDIZAJES NO PRESENCIALES

"Educando en la responsabilidad, educamos para la libertad"

Guía 4

Fecha

Capacidades físicas y simetría

Proyecto/Tema

4

Grado

Ángela Sánchez (4-1) Edith Arias (4-2)

Docentes

Estudiante

INDICADOR DE DESEMPEÑO:

EDUCACION FISICA: Capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).

Saber conocer: Identificación de pruebas que indiquen el estado de las capacidades físicas individuales.

Saber ser: Valoración de la importancia de la actividad física para la salud.

ARTISTICA: simetría

Saber conocer: Identificación de habilidades y destrezas motrices a partir de sus trabajos artísticos

Saber hacer: Aplicación de habilidades y destrezas motrices a partir de sus trabajos artísticos con diferentes materiales

Saber ser: Demostración de interés por la utilización de diferentes materiales artísticos y nuevas creaciones para la vida cotidiana.

PROPOSITO U OBJETIVO DE LA CLASE:

Educacion fisica: desarrollar las capacidades físicas como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad

Artística: : Identificar las habilidades y destrezas motrices a partir de sus trabajos artísticos

ÁREAS DE INTEGRACIÓN:

Educación Física y Artística

DURACIÓN: 8 horas (4 horas por semana)

ENTREGA:

DATOS DE CONTACTO: Tenga en cuenta enviarlo al correo institucional de cada tutor



MOMENTO DE CONCEPTUALIZACIÓN

Antes de iniciar con el tema a estudiar, podrías responde las siguientes preguntas?

Sabes cuando tu cuerpo esta ejerciendo las siguientes capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

¿Has escuchado alguna vez la palabra simetría?, podrías dar un ejemplo?

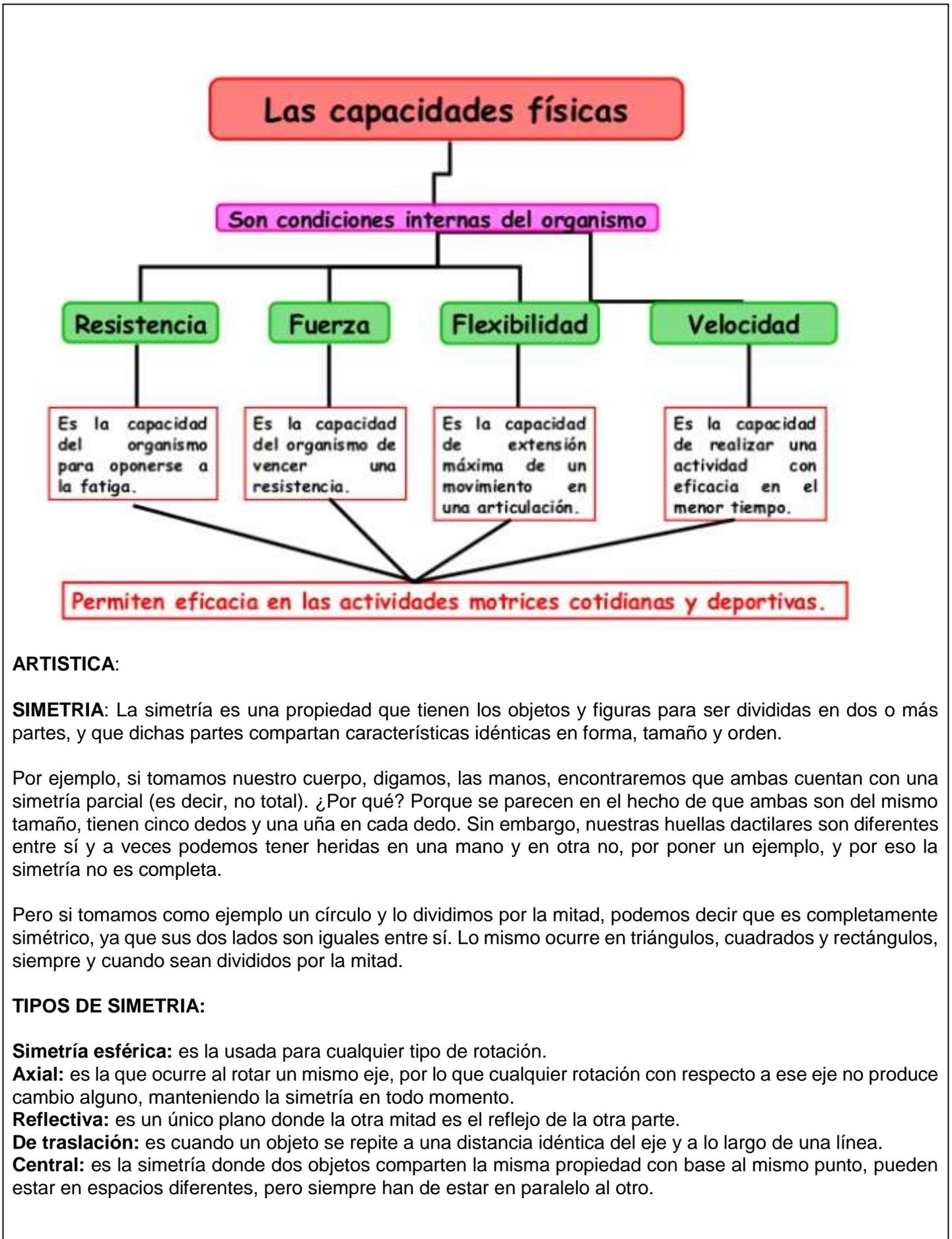
EDUCACION FISICA: Veamos ahora los conceptos relacionados con el tema propuesto

Fuerza: Es la capacidad de los músculos de producir una tensión con el fin de vencer una resistencia externa.

Resistencia: es la capacidad que tiene el organismo de soportar cargas de trabajo de duración prolongada.

Flexibilidad: es la capacidad de una articulación o grupo de articulaciones de efectuar gestos que impliquen una gran amplitud de movimiento.

Velocidad: es la capacidad que nos permite realizar una acción determinada en el mínimo tiempo posible.



ARTISTICA:

SIMETRIA: La simetría es una propiedad que tienen los objetos y figuras para ser divididas en dos o más partes, y que dichas partes compartan características idénticas en forma, tamaño y orden.

Por ejemplo, si tomamos nuestro cuerpo, digamos, las manos, encontraremos que ambas cuentan con una simetría parcial (es decir, no total). ¿Por qué? Porque se parecen en el hecho de que ambas son del mismo tamaño, tienen cinco dedos y una uña en cada dedo. Sin embargo, nuestras huellas dactilares son diferentes entre sí y a veces podemos tener heridas en una mano y en otra no, por poner un ejemplo, y por eso la simetría no es completa.

Pero si tomamos como ejemplo un círculo y lo dividimos por la mitad, podemos decir que es completamente simétrico, ya que sus dos lados son iguales entre sí. Lo mismo ocurre en triángulos, cuadrados y rectángulos, siempre y cuando sean divididos por la mitad.

TIPOS DE SIMETRIA:

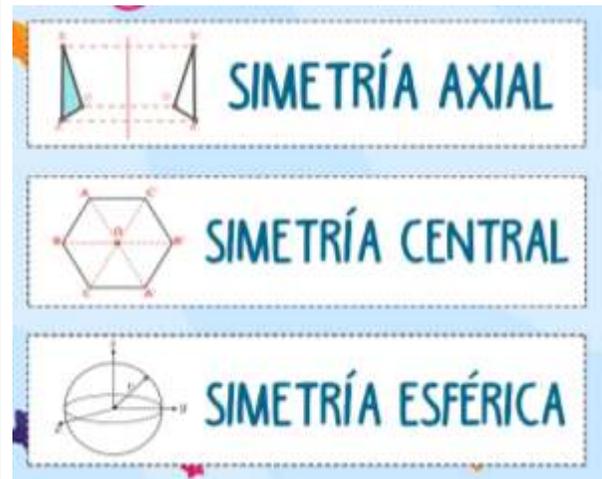
Simetría esférica: es la usada para cualquier tipo de rotación.

Axial: es la que ocurre al rotar un mismo eje, por lo que cualquier rotación con respecto a ese eje no produce cambio alguno, manteniendo la simetría en todo momento.

Reflectiva: es un único plano donde la otra mitad es el reflejo de la otra parte.

De traslación: es cuando un objeto se repite a una distancia idéntica del eje y a lo largo de una línea.

Central: es la simetría donde dos objetos comparten la misma propiedad con base al mismo punto, pueden estar en espacios diferentes, pero siempre han de estar en paralelo al otro.

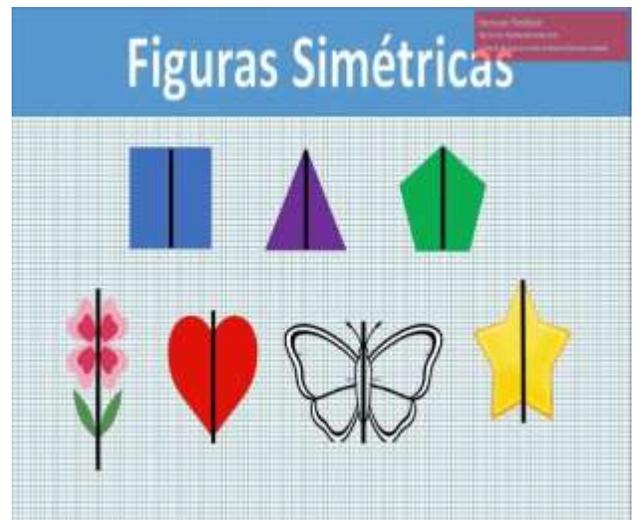
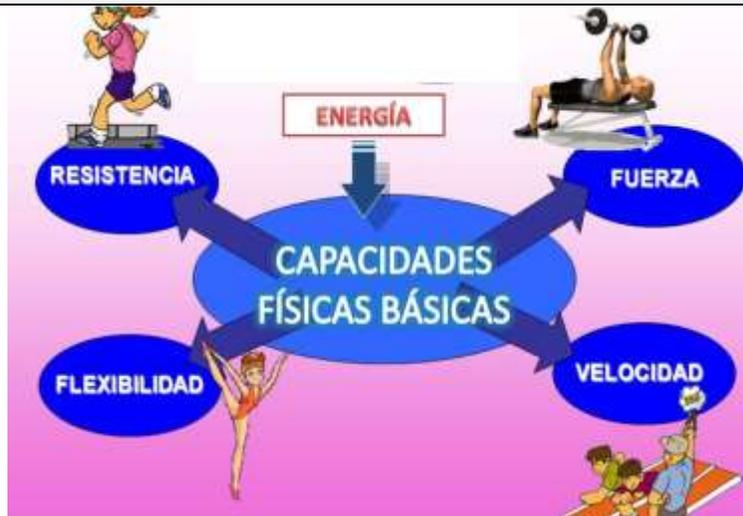


Si tienes la oportunidad de observar los siguientes videos, te será de utilidad para el concepto de simetría.

<https://www.youtube.com/watch?v=V8BiBD1501c>
<https://www.youtube.com/watch?v=beq1odpZXdg>
<https://www.youtube.com/watch?v=EcDFbUkyDHI>



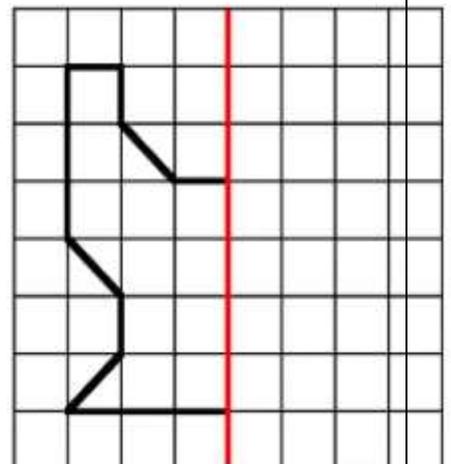
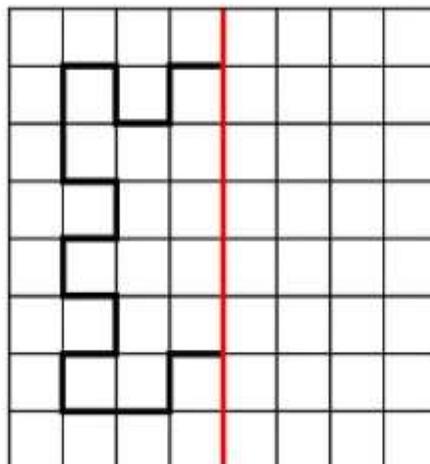
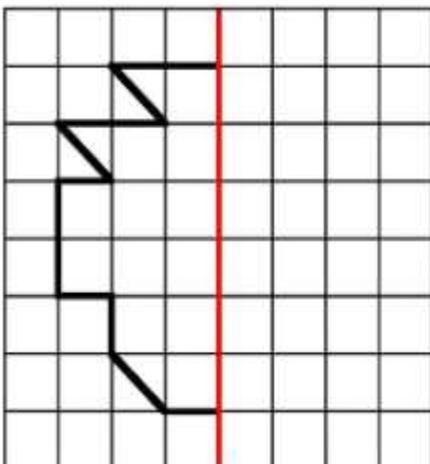
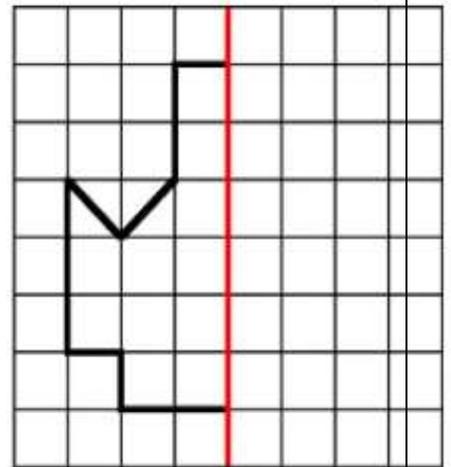
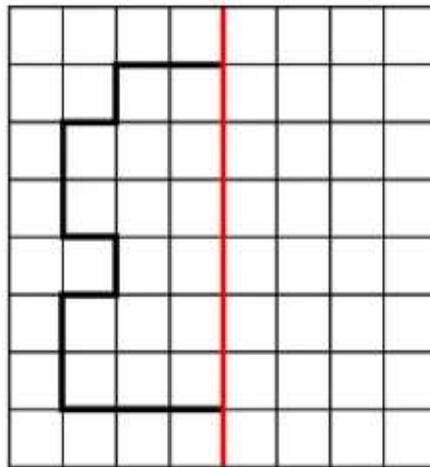
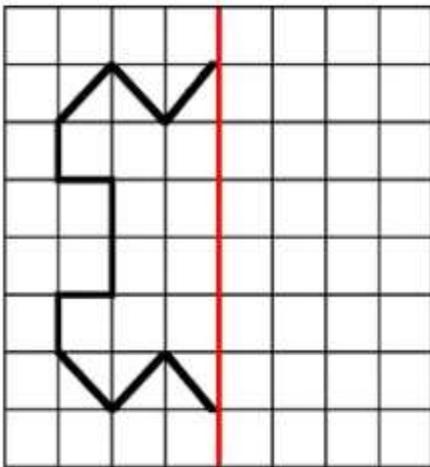
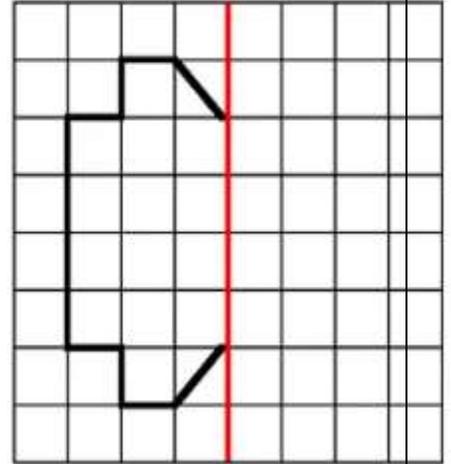
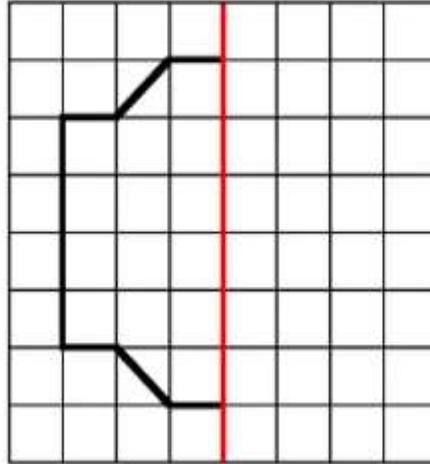
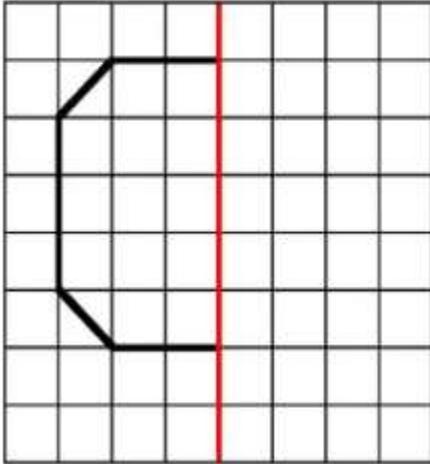
MOMENTO DE EJEMPLIFICACIÓN





MOMENTO DE PRÁCTICA

Actividad de artística: termina la simetría de las imágenes



Actividad Educacion fisica:

1. Realiza un video o secuencia de fotos donde evidencias la practica de las capacidades fisicas. Púedes mirar nuevamente la imagen que hay en el momento de ejemplificacion “capacidades fisicas basicas” y de alli puedes tomar ejemplos.
2. Escribe debajo de cada **actividad** fisica la **capacidad** fisica mas importante: VELOCIDA, FUERZA, RESISTENCIA FLEXIBILIDAD

 <p>HACER 2 HORAS DE SENDERISMO</p>	 <p>HACER UN PULSO</p>	 <p>EJERCICIO DE GIMASIA</p>
		FLEXIBILIDAD
 <p>EL JUEGO DEL PAÑUELO</p>	 <p>CARRERA DE 20 M. PATINANDO</p>	 <p>ESTIRAMIENTOS</p>
 <p>LLEVAR A UN COMPAÑERO</p>	 <p>2 HORAS PASEANDO EN BICICLETA</p>	 <p>EL JUEGO DEL SOGA TIRA</p>



MOMENTO DE ORIENTACIONES NE

Apreciado estudiante y familia, leyendo bien las instrucciones y las explicaciones podrás comprender cada una de las actividades, ya que estan diseñadas para cada una de las habilidades de nuestros niños y niñas del grado 4°. Si continuas con alguna duda puedes contactarte con tu tutora quien te dará una instrucción mas personalizada frente a la dudad que te pueda surgir.



MOMENTO DE RETROALIMENTACIÓN

LA CONDICIÓN FÍSICA

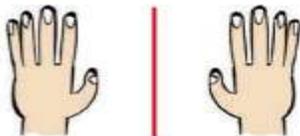
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Resistencia
Velocidad
Fuerza
Flexibilidad

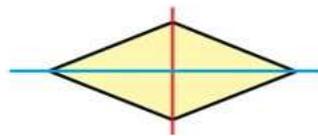


OTRAS CUALIDADES QUE TENEMOS

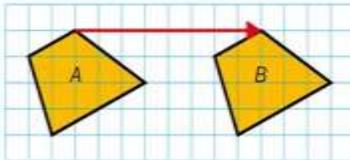
Agilidad
Coordinación
Equilibrio
Orientación, ritmo, etc.



Si doblamos por la recta roja, las dos manos coinciden. Es una simetría. La recta roja es el eje de simetría y las manos son simétricas.



Si doblamos por la recta roja o por la recta azul, las dos partes de la figura coinciden. La recta roja y la recta azul son ejes de simetría de la figura.



Si movemos la figura A 8 cuadritos a la derecha, obtenemos la figura B. Realizamos una traslación.

Simetría en el diseño

La simetría es usada con frecuencia en el diseño de logotipos y señalizaciones debido en parte a que lo simétrico tiene un atributo de belleza.





MOMENTO DE CUIDADO



BIBLIOGRAFÍA- CIBERGRAFÍA

<https://deportesyeducacionfisica.com/educacion-fisica-y-oposiciones/tema-6-capacidades-fisicas-basicas-su-evolucion-y-factores-que-influyen-en-su-desarrollo/>
<https://deportesyeducacionfisica.com/educacion-fisica-y-oposiciones/tema-6-capacidades-fisicas-basicas-su-evolucion-y-factores-que-influyen-en-su-desarrollo/#TEMA-6-de-Educacion-Fisica-para-Primaria>
<https://es.slideshare.net/29011618/las-capacidades-fsicas-16815738>
<https://canaica.com/simetria-para-ninos/#:~:text=Definici%C3%B3n%20para%20maestros%3A%20Correspondencia%20exacta,central%2C%20ambos%20lados%20son%20iguales.>
<https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/matematicas/simetria>