

INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR

GUIAS DE AUTOAPRENDIZAJE

DOCENTES: Nelly Arismendy Quintero	ASIGNATURA: Educación física		
e-mail: viva182009@hotmail.com	Teléfono: 3012464615		
FECHA: Agosto	PERIODO: 3	GRADO: 4º	GUÍA # 2

EJE TEMÁTICO: Capacidades físicas.

DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: La velocidad y la resistencia para las carreras.

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Identificar capacidades físicas en la realización de juegos y ejercicios físicos.

FORMACION INTELECTUAL:

Carreras de velocidad y resistencia

Estas carreras se corren de manera indebida a un ritmo moderado manteniendo la táctica y el aguante. Los atletas destacados en estas disciplinas utilizan unos calzados especiales llamados "CLAVOS". Estos además de ser muy planos, contienen en la suela unos pequeños clavos de unas 5mm o 7mm que al correr se clavan en el suelo para que el atleta pueda empujar mejor y agarrar más velocidad en toda la carrera. Carreras de distancia media o medio fondo:
Estas carreras son de distancias entre 800mts y 1500mts.
Se corren moderadamente rápidas.



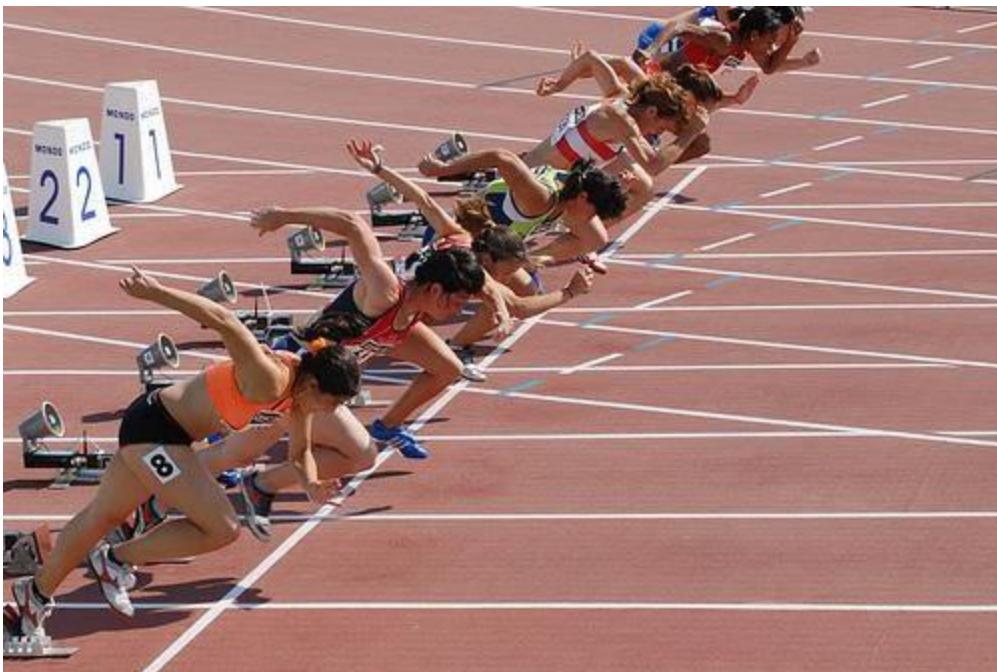
SALIDA - TECNICA DE CARRERA - CIERRE DE CARRERA

Carreras de larga distancia o de fondo: Estas son carreras donde participan más personas que en otras disciplinas.

Generalmente son de una distancia de 3000mts en adelante.

Son carreras donde hay que tener mucha resistencia y aire. A estos atletas se los denominan FONDISTAS.

Carreras de distancia corta o velocidad: Estas también son carreras donde participan muchos atletas.



Son distancias de 80mts, 100mts, 200mts, 400mts donde se corren lo más rápido posible. En la partida antes de salir los atletas se acomodan en unos apoyos fijados en el suelo llamados "tacos" que hacen que la puedan empujar mejor y más arrancando rápido directamente.



Carreras de vallas: Estas carreras son de 100mts para las mujeres, 110mts para los hombres y 400mts para hombres y mujeres con una altura 1.06mts que consta de 10 vallas separadas por metros determinados. Estas vallas no se saltan, sino que se pasan con unas técnicas muy bien aplicadas llamadas ataque y recobro. Estos atletas requiere la capacidad física de un velocista y la atención al ritmo de carrera, y en particular el número de pasos realizados entre las diez vallas.



Carreras con Obstáculos: Estas carreras se corren una dificultad que es el Obstáculo. (en total hay 5 dentro de la pista de 400mts) con una sola fosa. Pertenecen a las carreas de fondo por que se corre 3000mts o 5000mts según la categoría.



FORMACIÓN PSICOMOTRIZ:

De acuerdo con lo anterior, responde.

1. ¿Que otro nombre reciben las carreras de larga distancia?
2. ¿Para participar en estas carreras hay que tener?
3. ¿Para qué sirven los tacos en estas carreras?
4. Explica con tus palabras en 10 renglones las carreras de vallas.
5. ¿Que requieren los atletas para participar en las carreras de vallas?
6. ¿Cuál es la dificultad en las carreras de obstáculos?
7. ¿Por qué las carreras de obstáculos pertenecen a las carreras de fondo?

AUTOEVALUACIÓN/EVALUACIÓN FORMATIVA:

- a. Describe como te sentiste desarrollando esta actividad.
- b. ¿Sientes que entendiste el tema?
- c. ¿Buscaste el apoyo de tu familia para realizarlo?
- d. ¿Recordaste los ejercicios que realizamos en la escuela en el primer periodo? Si, No, ¿Cual?

REFERENCIAS.

Atletismo en Puerto Madryn >

<https://sites.google.com/site/atletismodemadryn/home/carreras-de-velocidad-y-resistencia>

INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR

GUIAS DE AUTOAPRENDIZAJE

DOCENTES: Nelly Arismendy Quintero	ASIGNATURA: Educación artística.		
e-mail: viva182009@hotmail.com	Teléfono: 3012464615		
FECHA: Agosto	PERIODO: 3	GRADO: 4º	GUÍA # 2

EJE TEMÁTICO: Sensibilidad, Apreciación Estética.

DERECHO BASICO SE APRENDIZAJE: ¿Cómo representar la textura de los objetos en un plano?

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Me relaciono vivencialmente con diversas modalidades de expresión emocional y su representación simbólica.

FORMACION INTELECTUAL:

Los elementos de la

Imagen (I) La textura ¿Cómo representar la textura de los objetos en un plano?

Es decir, cómo conseguir en un cuadro, por ejemplo, la textura de un cacharro de loza o de latón; o el de las uvas, el bollo de pan, los bizcochos o los medallones de chocolate. Esta cuestión, como ya imaginas, es difícil. Es más, valoramos como grandes artistas aquellos pintores que lo han conseguido. Aquí tienes ejemplo.

Como puedes ver, se trata de un bodegón en el autor Luis Meléndez, ha conseguido

representar las texturas de cada uno de los objetos. Observa detenidamente en la imagen inferior, cómo ha plasmado el detalle de la chocolatera de cobre para ello ha utilizado una adecuada tonalidad. de claroscuro que imita perfectamente el aspecto del objeto,

consiguiendo así una apariencia muy realista.

FORMACIÓN PSICOMOTRIZ:

Crea tu propia textura visual colocando objetos debajo del papel y frotando el lápiz. También puedes frotar el papel con crayolas de varios colores en distintas superficies: paredes, mesas de madera etc.

Realiza una textura visual a partir de la estampación de texturas naturales se trata de que consigas hojas de árboles, ramas, conchas, etc. Utiliza también las manos y los pies. A continuación, pinta estas superficies con temperas de colores

y coloca el papel encima presionando ligeramente. Por último, utiliza el papel estampado para decorar una caja que te guste o pégalo en tu carpeta favorita.



Luis Meléndez. Bodegón con servicio de chocolate y bollos. Fuente: Museo Nacional del Prado



Con objetos diversos buscamos distintas texturas.

Autoevaluación/formativa.

Describe como te sentiste desarrollando esta actividad. (escribelo en 10 renglones)

¿Sientes que entendiste el tema?

¿Qué opinas de esta forma de arte?

Referencias.

<http://ienspg.wix.com/ienspg>

<http://gustavoadolfovft.wixsite.com/tallerartesienspg>

República de Colombia. Ley general 1994

INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR

GUIAS DE AUTOAPRENDIZAJE

DOCENTES: Nelly Arismendy Quintero	ASIGNATURA: Ética y valores.		
e-mail: viva182009@hotmail.com		Teléfono: 3012464615	
FECHA: Agosto	PERIODO: 3	GRADO: 4º	GUÍA # 2

EJE TEMÁTICO: Asumo las consecuencias de mis propias acciones.

DERECHO BASICO SE APRENDIZAJE: Concepto de libertad.

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Reconocer y valorar la vida de todo ser vivo como principio fundamental para la creación de personas autónomas y libres.



Derecho a la Libertad. La libertad es un derecho sagrado e imprescriptible que todos los seres humanos poseen. La libertad es la facultad de obrar según su voluntad, respetando la ley y el derecho ajeno. Tan importante es respaldar, asegurar y limitar la libertad de cada individuo, que por ello forma parte de los derechos humanos que son inalienables, y cuyo derecho se ve limitado cuando se afecta a la libertad del otro.

Sentirse libre forma parte de la naturaleza humana, más allá de que no exista una libertad absoluta, ya que las personas se ven condicionadas por sus propias capacidades y el entorno.

El valor de la libertad.

La libertad como valor se debe ejercer, desde la individualidad de cada persona, con respeto y responsabilidad moral. La libertad no se trata de llevar a cabo cualquier acción sin importar sus consecuencias en el entorno. La libertad de se refiere a saber hacer uso de las habilidades que cada uno posea.

A pesar de que se trata de una de las características y derechos fundamentales del ser humano, la libertad en muchos casos se ve condicionada por factores externos que impiden la realización de la persona.

La libertad es un valor amplio que se encuentra entre los valores sociales, humanos, religiosos y democráticos. De allí que la libertad como valor que forme parte de diversas áreas de estudio y análisis como la filosofía, la religión, la ética o la moral, entre otras.

Tipos de libertades

Las libertades individuales: la libertad de opinión, de expresión, de pensamiento, de conciencia, de circulación, de culto y el derecho a la vida privada.

Las libertades colectivas: aquellas que corresponden a un grupo de personas, ejemplo: la libertad de asociación, de reunión pacífica, la libertad sindical y el derecho a la manifestación.

La libertad de cada individuo es tan importante que forma parte de los derechos humanos que son inalienables y se debe ejercer desde la individualidad de cada persona, con respeto y responsabilidad moral, como lo dijo el Papa Juan Pablo II: **"La libertad no consiste en hacer lo que nos gusta, sino en tener el derecho a hacer lo que debemos".**

FORMACION PSICOMOTRIZ.

Responde de acuerdo con los conceptos anteriores.

1. ¿Crees que la libertad forma parte de los derechos humanos?, por qué?
2. ¿Cuál es la diferencia entre la libertad como derecho y la libertad como valor? (Responde en 10 renglones).
3. Cual crees que es el tipo de libertad más importante (justifica tu respuesta).

Autoevaluación/formativa.

Recuerda cuando estás en casa y tus padres antes de salir, te dan alguna instrucción "No salgas y no abras la puerta a ninguna persona".

1. ¿Porque crees que lo hacen?
 - a. Porque estamos en cuarentena y quieren protegerte.
 - b. Saben que eres desobediente y no confía en ti.
 - c. Les gusta mantenerte encerrado.
 - d. Creen que eres muy pequeño y por eso debes estar encerrado.

Si crees que hay más de una respuesta correcta las señala y las explicas en 15 renglones.

2. Qué opinas de la frase de Juan Pablo Segundo (Responde en 10 renglones.)

REFERENCIAS.

Fecha de actualización: 23/10/2018. Cómo citar: "Libertad". En: *Significados.com*. Disponible en: <https://www.significados.com/libertad/> Consultado: 15 de julio de 2020, 12:51 pm.

INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR

GUIAS DE AUTOAPRENDIZAJE

DOCENTES: Nelly Arismendy Quintero	ASIGNATURA: Educación religiosa.		
e-mail: viva182009@hotmail.com	Teléfono: 3012464615		
FECHA: Agosto	PERIODO: 3	GRADO: 4º	GUÍA # 2

EJE TEMÁTICO: ¿Qué función cumplió Jesús? ¿Quiénes acompañaron a Jesús en su proyecto de vida?

DERECHO BASICO SE APRENDIZAJE: • Jesús cumple las promesas de Dios y se presenta como Mesías, enviado del Padre y actuando bajo la acción del Espíritu Santo

PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Explica por qué Jesús se asoció con otros llamados apóstoles para su propuesta de salvación.

FORMACION INTELECTUAL

El proyecto de Jesús.

Jesús en su predicación no hizo otra cosa que dar razón de su vida. Sólo decía lo que antes había vivido.

Todo hombre se siente llamado, cada día, a crecer en humanidad, a ir un poco más allá de sí mismo, a trascenderse.

Jesús quiso crecer en humanidad, sometiendo las cosas, la realidad y la propia vida al servicio de los demás. Había entendido que esto era lo que Dios Padre quería de él.

Había comprendido que este era el proyecto de Dios, el Reino de Dios.

Por ello, Jesús quiso que su vida fuera una respuesta personal a Dios Padre. Por eso, buscaba continuamente su voluntad en todas las circunstancias de cada día, aún en las más sencillas.

Por el contrario, el hombre, a lo largo de la historia, ha vivido con frecuencia dejándose dominar por las cosas, aborreciendo al hermano, odiando, siendo egoísta.

Jesús nuestra referencia de vida.

Jesús, al vivir de otra manera, según el proyecto Padre, se constituye para nosotros en:

Verdad: La única realización auténtica del hombre.

Camino: El único camino de identificación según el cual podemos realizarnos como auténticamente hombres.

Vida: Nuestra vida será auténticamente humana, en la medida en que reproduzca la vida de Jesús y su manera de relacionarse con Dios, con las personas, con las realidades del mundo.

Dios Padre nos ofrece a este Hombre, a Jesús, para que también nosotros lleguemos a ser hombres en plenitud. A eso estamos llamados.

Creer es aceptar ese proyecto de Dios, haciéndolo propio. Creer es aceptar esa Verdad de "hombre", ese Camino de "humanización" esa **vida** de Jesús, el Cristo.

En el camino de Jesús.

- Un camino que vamos haciendo, día a día.
- Un camino que, a veces, no sabemos cuándo hemos comenzado.

- Un camino en el que encontramos dificultades.
- Un camino que no podemos recorrer en solitario, sino en unión de los que marchan a nuestro lado.
- Un camino realizado en grupo, en comunidad, sintiendo en medio de nosotros al Espíritu de Jesús que nos impulsa a caminar.
- Un camino que supone el fiarse de los otros y del **otro**, de Jesús, creyendo en él.
- Un camino en el que tratamos de reproducir en nosotros la misma vida de Jesús:
- Vida abierta a Dios y a los demás.
- Vida que llega hasta la entrega completa y la donación por los otros...
- Un camino que hemos de recorrer conscientemente, aceptando el proyecto de Dios en todas las dimensiones de nuestra vida: sentidos, sentimientos, racionalidad, "yo" profundo.
- Un camino que no vemos dónde desemboca, pero estamos seguros de que tendrá un final feliz, porque lo estamos recorriendo, fiados en la Palabra y en la Promesa de Jesús.
- Un camino que nos lleva a ser hombres en la medida del hombre total y plena, Jesús, el Cristo.

Decidirse por Jesús.

Decirse por Jesús, por su camino, por su estilo de vida es aceptarle como el valor fundamental, que orienta toda nuestra vida, a todos sus niveles.

Decidirse para Él supone interpretar la vida con sus criterios, con sus formas de pensar y de valorar.

Decidirse por Él es optar por ser un hombre serio, totalmente humano, profundo, libre, justo: un hombre a la altura del Evangelio.

Decidirse por Jesús, seguirle: he ahí el camino de la fe.

Supone...

- **Revivir** en nosotros a Jesús como proyecto de hombre, según su estilo de vida, sus actitudes ante la vida y las personas, sus valores.
- **Reproducir** en nosotros las actitudes de Jesús ante los acontecimientos de la historia, su forma de actuar, su mentalidad, su forma de perdonar y de amar.
- **Reconstruir** el mundo según el plan de Dios, poniendo como fundamento el amor y la comunión. En ese mundo las coordenadas son:
 - o El ser, y no el tener.
 - o El servir, y no el poder.
 - o El darse, y no el aprovecharse de los demás.
 - o El usar de las cosas con sentido cristiano y no el abusar de ellas...

FORMACION PSICOMOTRIZ.

Con los conceptos anteriores pueden surgir, distintas reflexiones si tenemos en cuenta la situación actual.

Ahora vas a elegir cinco frases de esta lectura que pienses pueden ser motivo de reflexión para esta época de aislamiento, teniendo en cuenta la razón de este.

Autoevaluación/formativa.

Cuéntame,

¿Entendiste el tema trabajado en esta guía?

¿Lo leíste más de dos veces para comprenderlo?

¿Buscaste ayuda para realizar la actividad?

Cuál frase de las que elegiste te parece con el mensaje mas apropiado para la situación actúa.

REFERENCIAS

<https://jsf.com.mx/proyecto-de-vida-de-jesus-de-nazaret/>