



*"El apoyo y la comprensión nos llevan a reconocer nuestras emociones y actuar con responsabilidad, en la realidad actual"*

### GUIAS DE AUTOAPRENDIZAJE

<b>DOCENTES:</b> Nelly Arismendy Quintero		<b>ASIGNATURA:</b> Educación física	
<b>e-mail:</b> <a href="mailto:viva182009@hotmail.com">viva182009@hotmail.com</a>		<b>Teléfono:</b> 3012464615	
<b>FECHA:</b> Septiembre	<b>PERIODO:</b> 3	<b>GRADO:</b> 4 <sup>o</sup>	<b>GUÍA #3</b>

<b>EJE TEMÁTICO:</b> Capacidades físicas.
<b>DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE:</b> Las capacidades físicas y sus cualidades.
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:</b> Identificar cualidades en las capacidades físicas en la realización de juegos y ejercicios físicos.

#### FORMACIÓN INTELECTUAL:

##### **Las capacidades o cualidades físicas.**

Son el conjunto de aptitudes que tiene el organismo para poder hacer cualquier **actividad física**.

Por muy insignificante que sea la actividad física (como coger un vaso de agua), todas son necesarias.

**Las cuatro cualidades físicas son:**



**1. La resistencia,** Es la capacidad que tienen las personas de hacer un esfuerzo durante un tiempo determinado. El hecho de tener un buen nivel de resistencia permite aguantar durante un largo período de tiempo un esfuerzo más o menos intenso y soportar la fatiga que este esfuerzo conlleva. Se puede hablar de dos tipos de resistencia: **la aeróbica** (cuando el organismo recibe la cantidad de oxígeno que se necesita para llevar a cabo la actividad) y **la anaeróbica** (cuando el organismo cuando el organismo no recibe suficiente oxígeno durante la actividad). La resistencia depende mucho del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio en general, ya que si se consigue bombear más sangre (más cantidad a cada latido y más rápidamente), el sistema circulatorio podrá coger más oxígeno de los pulmones y lo podrá distribuir más rápidamente por todo el organismo (sobre todo a los músculos).

**2. La flexibilidad o amplitud de movimiento** Es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada, dicho de otra manera, **es la capacidad que tiene una articulación para ofrecer un determinado grado de movimiento.**



Esta cualidad física depende básicamente de dos aspectos: la capacidad de la musculatura para estirarse y la estructura de las dos superficies óseas que forman la articulación. Así pues, un movimiento puede estar limitado porque hay un contacto óseo que lo condiciona (en este caso no se puede hacer nada por mejorarla) o porque la tensión muscular es excesiva y no permite abrir más el ángulo de movimiento (en este caso el entrenamiento, realización de ejercicios regulares, permite una importante mejora de esta cualidad).

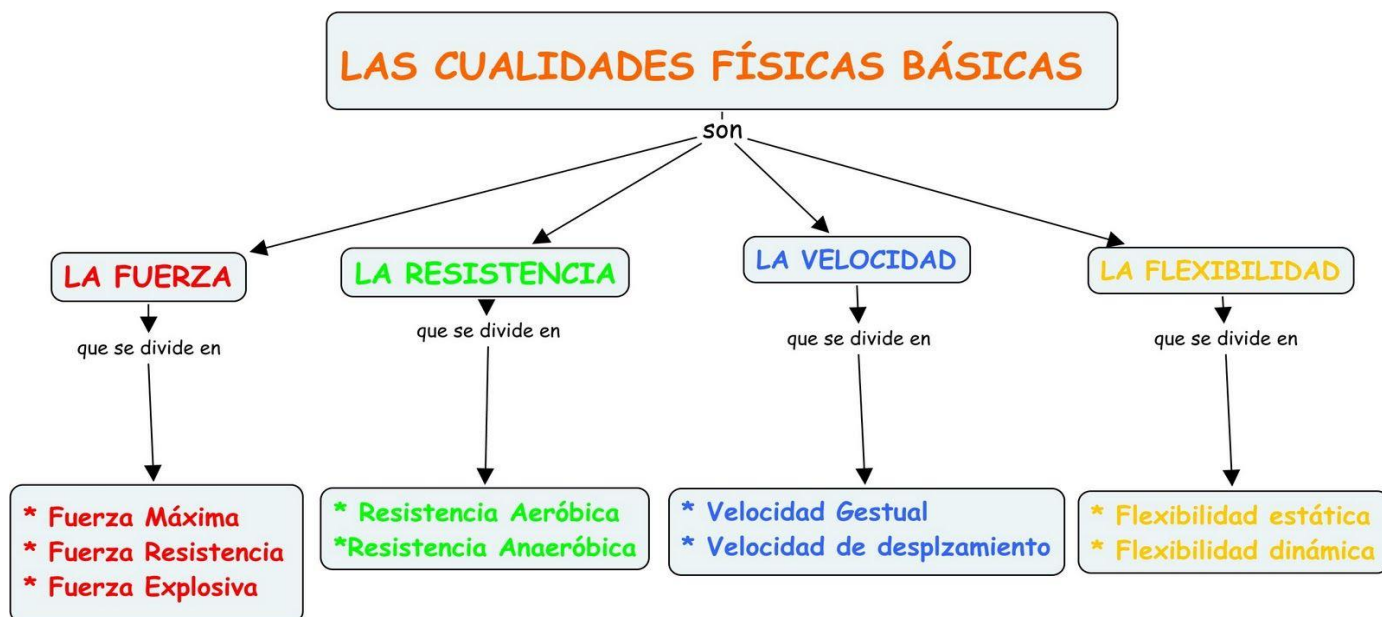
Por ejemplo, en el movimiento de mirar hacia arriba, llamado extensión del cuello, son las vértebras las que evitan un movimiento más amplio, mientras que en el movimiento de intentar tocar con las manos el suelo sin doblar las rodillas (flexión de tronco y cintura), son los músculos los que condicionan el límite del movimiento.

**3. La velocidad** Es la capacidad que tiene la persona de desarrollar una tarea o una acción lo más rápidamente posible. El hecho de tener una buena velocidad permite hacer determinadas acciones de forma más efectiva (por ejemplo, si alguien tira una piedra puede que otra persona la esquive gracias a la velocidad).

Dentro de esta cualidad se pueden diferenciar la velocidad de acción y la velocidad de reacción. Ambos tipos de velocidad están muy ligados, ya que el primero se refiere a la realización de una acción determinada rápidamente, mientras que el segundo hace referencia al rato que necesita el organismo para comenzar a hacer una determinada actividad. Por lo tanto, siempre que se haga un movimiento, primero actúa la velocidad de reacción y después la velocidad de acción. La velocidad depende sobre todo de la musculatura, que es la encargada de producir el movimiento corporal, y del sistema nervioso, que es el encargado de informar a la musculatura de que hay que mover.



Un ejemplo de los beneficios de esta cualidad en la salud de una persona es el caso de un anciano que tropieza: la única cosa que puede evitar la caída es que tenga suficiente velocidad de reacción y velocidad de movimiento (acción) para reequilibrarse.



**4. La fuerza** Es la capacidad que tiene el organismo de oponerse a una fuerza interna o externa mediante la tensión que crea un músculo o grupo de músculos al activarse. A pesar de ser correcta, esta definición muy amplia, por ello en el caso de la actividad física saludable la fuerza se considera la capacidad que tienen los músculos de vencer una resistencia externa de magnitud considerable. La mayoría de las personas cuando habla de fuerza la relaciona con el movimiento, por ejemplo, la fuerza que necesitan las piernas para subir las escaleras, la fuerza necesaria para levantar una caja del suelo, etc. Pero muchas veces la fuerza actúa de manera estática, por ejemplo, en una mudanza, ya que los músculos de los brazos transportan muebles sin moverse y son las piernas las que se desplazan. Por lo tanto, hay que tener en cuenta que **esta cualidad física se puede presentar tanto de forma estática o isométrica** (fuerza que no varía la longitud externa del músculo (entre sus puntos de origen e inserción)) **como de forma dinámica o isotónica** (fuerza que sí que varía la longitud externa del músculo). **Siempre que se hace una actividad física trabajan las cuatro cualidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad), pero en función de la actividad predomina una o la otra.**



### FORMACIÓN PSICOMOTRIZ:

Escribe en el recuadro frente a cada capacidad física, la cualidad física teniendo en cuenta la definición de cada capacidad.

Resistencia	
Flexibilidad o amplitud de movimiento	
Velocidad	
Fuerza	

### AUTOEVALUACIÓN/EVALUACIÓN FORMATIVA:

Responde.

- ¿Debiste leer más de 2 veces el texto para comprenderlo?
- Ahora que estás reunido con los tuyos compartiendo este tiempo, cuéntanos qué tipo de capacidades físicas practican tú y tu familia en su diario vivir.
- Escribe el nombre, la actividad que realiza y la capacidad física que desarrolla en su práctica, escribe mínimo dos.

### REFERENCIAS:

[mundoentrenamiento.com](http://mundoentrenamiento.com) › [capacidades-físicas-básicas](#)

**Imágenes tomadas de:** [www.pinterest.es](http://www.pinterest.es) › [Guillermomachuca](#) › [capacidades-física...](#)



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR, GUATAPÉ



## FORMATO UNICO DE EVALUACIÓN. AUTOEVALUACIÓN, COEVALUACIÓN Y HETEROEVALUACIÓN DEL TRABAJO ACADÉMICO DESDE CASA

Prof. <b>Nelly Arismendy Quintero.</b> Área: <b>Educación física</b>		Grado: <b>4ª</b>		
Nombre del estudiante: _____		Grupo _____		
Responde cada uno de los siguientes ítems a partir de lo realizado hasta ahora en el área de en el trabajo académico <b>Educación física</b> desde casa.				
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>		<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>nunca</b>
1	Me he comprometido con el trabajo académico desde casa			
2	Me he esforzado en superar las dificultades para el trabajo académico desde casa			
3	He aprovechado los distintos canales de comunicación ofrecidos por la Institución y los docentes (blog, mail, WhatsApp), para aclarar dudas y avanzar en el proceso			
4	He sido exigente conmigo mismo en el desarrollo de las guías de trabajo			
5	Conservo evidencias del trabajo académico realizado en casa			
<b>COEVALUACIÓN</b>				
6	Tienen evidencias físicas del trabajo académico hecho en casa			
7	Han realizado búsqueda de información que les permita contar con más herramientas y recursos de estudio (tanto en internet, como libros, televisión, compañeros, docentes).			
8	Han sido honestos y responsables con el desarrollo de las guías asignadas			
9	Han establecido diálogo con los docentes cuando requiero ayuda sobre las actividades y tareas.			
10	Perciben en el blog institucional, los blogs docentes, los mails y los WhatsApp, canales de comunicación eficientes en este tiempo de trabajo en casa			
<b>HETEROEVALUACIÓN</b>				
11	Reciben apoyo docente para el desarrollo de las diferentes guías de trabajo en casa			
12	Durante el tiempo de trabajo académico en casa, se promueven relaciones interpersonales regidas por la tolerancia, el respeto y la colaboración			
13	Se manejan con autodominio y seguridad situaciones no previstas durante el tiempo de trabajo académico desde casa			
14	Se abordan estrategias de aprendizaje autónomo para el desarrollo de actividades académicas desde casa			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR, GUATAPÉ



*"El apoyo y la comprensión nos llevan a reconocer nuestras emociones y actuar con responsabilidad, en la realidad actual"*

### GUIAS DE AUTOAPRENDIZAJE

<b>DOCENTES:</b> Nelly Arismendy Quintero		<b>ASIGNATURA:</b> Educación artística.	
<b>e-mail:</b> <a href="mailto:viva182009@hotmail.com">viva182009@hotmail.com</a>		<b>Teléfono:</b> 3012464615	
<b>FECHA:</b> Septiembre.	<b>PERIODO:</b> 3	<b>GRADO:</b> 4 <sup>o</sup>	<b>GUÍA # 3</b>

**EJE TEMÁTICO:** Sensibilidad, Apreciación Estética.

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

**PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:** Vivenciar con diversas modalidades de expresión emocional y su representación simbólica.

### FORMACION INTELECTUAL:

#### Aprende con artistas.

Muchos artistas contemporáneos utilizan en sus obras la textura para expresar sus ideas, para ello, utilizan diversos recursos, por ejemplo, en el soporte; que puede ser áspero como la arpillera y la madera o liso como el metal y el lienzo de lino. También suelen recurrir al uso de la pintura, aún más densa y voluminosa añadiéndole arena, polvo de mármol, etc... Finalmente, hay artistas que pegan en el cuadro cartones, chapas, cuerdas, de todo. Veamos dos ejemplos de artistas que utilizan la textura en sus obras como tema principal.

Antoni Tapies ha utilizado en su cuadro óleo, arena y resina sobre lienzo adosado a un tablero de Contrachapado, y ha trazado una diagonal en color claro. Puedes observar cómo Gustavo Torner ha utilizado acero inoxidable con dos texturas con dos Texturas diferentes en su chatarra plateada.



Antoni Tapies. Construcción con línea diagonal. Fuente: Museo Nacional Reina Sofía <http://www.museoreinasofia.es/>



Gustavo Torner. Chatarra plateada. Fuente: Fundación Juan March Museo de Cuenca [www.march.es/arte/cuenca/](http://www.march.es/arte/cuenca/)





## FORMACIÓN PSICOMOTRIZ:

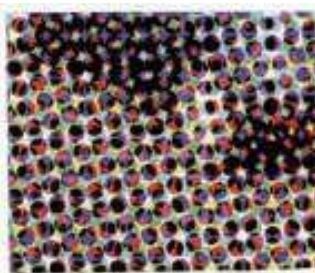
Retomando los temas de las guías anteriores observa las imágenes y responde.

1. ¿Qué es la textura visual?



- a) Aquella superficie que para apreciarla necesitamos tocarla.
- b) Aquella superficie que apreciamos sólo con mirarla.
- c) Aquellas superficies que son ásperas.

2. ¿Qué clase de textura tiene la superficie de la imagen?



- a) Textura táctil.
- b) Textura visual.
- c) No tiene textura.

3. ¿Qué es la textura táctil?



- a) Aquella superficie que apreciamos sólo con mirarla
- b) Aquellas superficies que son lisas.
- c) Aquella superficie que para apreciarla necesitamos tocarla.

## Autoevaluación/formativa.

Ahora responde.

- 1. ¿Fue necesario leer los temas de las guías anteriores para resolver la actividad?
- 2. ¿Has compartido con tu familia los aprendizajes obtenidos en esta área?
- 3. ¿En los grados anteriores tuviste actividades como estas? ¿Por qué crees que sí o que no?

## Referencias.

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

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

República de Colombia. Ley general 1994



**FORMATO UNICO DE EVALUACIÓN. AUTOEVALUACIÓN, COEVALUACIÓN Y HETEROEVALUACIÓN DEL TRABAJO ACADÉMICO DESDE CASA**

Prof. <b>Nelly Arismendy Quintero.</b> Área: Educación artística.		Grado: 4ª		
Nombre del estudiante: _____		Grupo		
Responde cada uno de los siguientes ítems a partir de lo realizado hasta ahora en el área de en el trabajo académico <b>Educación artística</b> desde casa.				
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>		<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>nunca</b>
1	Me he comprometido con el trabajo académico desde casa			
2	Me he esforzado en superar las dificultades para el trabajo académico desde casa			
3	He aprovechado los distintos canales de comunicación ofrecidos por la Institución y los docentes (blog, mail, WhatsApp), para aclarar dudas y avanzar en el proceso			
4	He sido exigente conmigo mismo en el desarrollo de las guías de trabajo			
5	Conservo evidencias del trabajo académico realizado en casa			
<b>COEVALUACIÓN</b>				
6	Tienen evidencias físicas del trabajo académico hecho en casa			
7	Han realizado búsqueda de información que les permita contar con más herramientas y recursos de estudio (tanto en internet, como libros, televisión, compañeros, docentes).			
8	Han sido honestos y responsables con el desarrollo de las guías asignadas			
9	Han establecido diálogo con los docentes cuando requiero ayuda sobre las actividades y tareas.			
10	Perciben en el blog institucional, los blogs docentes, los mails y los WhatsApp, canales de comunicación eficientes en este tiempo de trabajo en casa			
<b>HETEROEVALUACIÓN</b>				
11	Reciben apoyo docente para el desarrollo de las diferentes guías de trabajo en casa			
12	Durante el tiempo de trabajo académico en casa, se promueven relaciones interpersonales regidas por la tolerancia, el respeto y la colaboración			
13	Se manejan con autodominio y seguridad situaciones no previstas durante el tiempo de trabajo académico desde casa			
14	Se abordan estrategias de aprendizaje autónomo para el desarrollo de actividades académicas desde casa			





*"El apoyo y la comprensión nos llevan a reconocer nuestras emociones y actuar con responsabilidad, en la realidad actual"*

### GUIAS DE AUTOAPRENDIZAJE

<b>DOCENTES:</b> Nelly Arismendy Quintero		<b>ASIGNATURA:</b> Educación religiosa y ética y valores.	
<b>e-mail:</b> <a href="mailto:viva182009@hotmail.com">viva182009@hotmail.com</a>		<b>Teléfono:</b> 3012464615	
<b>FECHA:</b> Septiembre.	<b>PERIODO:</b> 3	<b>GRADO:</b> 4 <sup>o</sup>	<b>GUÍA # 3</b>

<b>EJE TEMÁTICO:</b> Emociones para la vida
<b>DERECHO BASICO SE APRENDIZAJE:</b> ¡Mi mundo emocional!
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:</b> Identificar las causas y efectos las emociones. Canalizar cada emoción con relación a la razón que la motiva.

#### FORMACION INTELECTUAL:

Hola amados estudiantes en esta guía trabajaremos las áreas éticas y valores y educación religiosa, en sus cartillas encontrarán diferentes temas con actividades que realizarán en compañía de sus familias.

En primer lugar, tenemos el tema: Mi mundo emocional en este podremos observar las diferentes Sensaciones y sentimientos de los niños y las niñas según su etapa vivencial además la posibilidad de canalizarlas para poder encontrar la solución a aquellas que pudieran ser negativas y afectar su estabilidad y su desarrollo físico y mental.

#### FORMACION PSICOMOTRIZ.

##### 1. Rocho, el oso rochoso. (página 4) Reconozco cuando siento vergüenza (oso)

Realizas la actividad propuesta, Mi carta a Rocho. Escríbele como si fuera tu amigo o amiga contándole cómo te sientes cuando crees o alguien te hace sentir vergüenza o que estás haciendo (el oso) Recuerda enviar la foto de cada actividad.

2. El tesoro de la positividad. (Página 5) Siento emociones que son buenas para mí.

3. El cofre de la positividad. (Página 6).

4. En la página 7 vemos una historia muy interesante, pero ¿sabes? Tú y yo leeremos juntos.

Enviaré un audio con esta lectura y la seguirás conmigo, luego la leerás tú y me envías el audio de tu lectura. Y después realizas las actividades de la página 8.

En la página 9, leerás y me enviarás un audio con la lectura.

En la página 10 debes crear un diálogo con las imágenes relacionado con las actitudes que tomó Diana para aliviar sus situaciones de estrés.

FORMATO UNICO DE EVALUACIÓN. AUTOEVALUACIÓN, COEVALUACIÓN Y HETEROEVALUACIÓN DEL TRABAJO ACADÉMICO DESDE CASA

Prof. Nelly Arismendy Quintero.		Área: Ética y valores.		Grado: 4ª		
Nombre del estudiante:				Grupo		
Responde cada uno de los siguientes ítems a partir de lo realizado hasta ahora en el área de en el trabajo académico Ética y valores desde casa.						
AUTOEVALUACIÓN				Siempre	Casi siempre	nunca
1	Me he comprometido con el trabajo académico desde casa					
2	Me he esforzado en superar las dificultades para el trabajo académico desde casa					
3	He aprovechado los distintos canales de comunicación ofrecidos por la Institución y los docentes (blog, mail, WhatsApp), para aclarar dudas y avanzar en el proceso					
4	He sido exigente conmigo mismo en el desarrollo de las guías de trabajo					
5	Conservo evidencias del trabajo académico realizado en casa					
COEVALUACIÓN						
6	Tienen evidencias físicas del trabajo académico hecho en casa					
7	Han realizado búsqueda de información que les permita contar con más herramientas y recursos de estudio (tanto en internet, como libros, televisión, compañeros, docentes).					
8	Han sido honestos y responsables con el desarrollo de las guías asignadas					
9	Han establecido diálogo con los docentes cuando requiero ayuda sobre las actividades y tareas.					
10	Perciben en el blog institucional, los blogs docentes, los mails y los WhatsApp, canales de comunicación eficientes en este tiempo de trabajo en casa					
HETEROEVALUACIÓN						
11	Reciben apoyo docente para el desarrollo de las diferentes guías de trabajo en casa					
12	Durante el tiempo de trabajo académico en casa, se promueven relaciones interpersonales regidas por la tolerancia, el respeto y la colaboración					
13	Se manejan con autodominio y seguridad situaciones no previstas durante el tiempo de trabajo académico desde casa					
14	Se abordan estrategias de aprendizaje autónomo para el desarrollo de actividades académicas desde casa					