



# 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: <b>QUINTO</b>	<b>AREAS DE EDUCACION ARTISTICA Y EDUCACION FISICA</b>
Docente: <b>OFELIA VELASCO ACOSTA</b>	Semana: : <b>del 3 AL 14 DE MAYO ( PRIMERA ENTREGA)</b>
Revisión, seguimiento DOCENTE y retroalimentación: <b>HASTA EL 21 DE MAYO ANTES DEL MEDIODIA</b>	
Temática u objeto de aprendizaje: * <b>La actividad física</b> (definición, aplicación y alimentación) * <b>Cualidades Motrices Básicas</b> (alternancia y simultaneidad, coordinación general, equilibrio, fuerza y resistencia, atención y concentración * <b>Exploración Y adecuación del ritmo externo</b> (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 <a href="mailto:danzas.ofelia@gmail.com">danzas.ofelia@gmail.com</a> o por el Whatsapp 3116278362 ( <b>lunes a viernes 6:40 a 11:40 horario escolar</b> )	



**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.