



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO**  
*“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”*  
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA MEDIA TÉCNICA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	6°
--------------------------------	--	-------	----

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**  
**¿Por qué es importante lo que aprendemos en la escuela para mi proyecto de vida?**

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
Coordinación Orientación	22 DE OCTUBRE	EDUCACIÓN FÍSICA

**EXPLORACIÓN**  
**Actividades previas**

<https://eldefinido.cl/actualidad/pais/10538/Que-quieres-ser-cuando-grande-6-tips-para-acompanar-a-tu-hijo-en-su-proyecto-de-vida/>



Tu eres el reflejo de tu propio (yo) , analiza la imagen y describe:

1. según tu imagen y concepto corporal ( definir ) . cual es tu perfil en un futuro profesional
2. porque las pausas activas son fundamentales en el trabajo u oficio

**ESTRUCTURACIÓN**  
**Actividades de construcción conceptual**

**MOMENTO PARA APRENDER:**

**¿Qué es la orientación?**



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO**  
*“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”*  
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA MEDIA TÉCNICA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Si analizamos un poco la historia de la Orientación veremos cómo desde sus orígenes ha sufrido una gran evolución (de la utilización del Sol-sombras-estrellas... como elemento fundamental de referencia hasta llegar al G.P.S., de las cartas náuticas o mapas rudimentarios hasta llegar a las fotografías por satélite, etc.), pero para llegar a la ORIENTACIÓN en las aulas, y concretamente en el área de Educación Física, ésta ha ido adaptándose a cada necesidad.

Si en un principio la Orientación se consideraba y considera como un elemento indispensable para los viajes o desplazamientos más o menos largos, posteriormente (hasta no hace muchos años) ya ha pasado a considerarse como elemento necesario para determinado tipo de actividades de ocio. Además de un sistema de entrenamiento de adaptación al medio llevado a cabo fundamentalmente por militares, se ha pasado a considerar como un deporte reglado y reglamentado en el que ya existe una organización bastante profesionalizada (Federaciones, Agrupaciones de clubes, asociaciones, ...).

Es aquí donde tiene cabida la Orientación en las clases de Educación Física. De las tres vertientes anteriormente mencionadas (sistema tradicional de desplazamiento, entrenamientos militares, deporte reglado y reglamentado), además de la puramente dirigida al ocio (senderismo, excursionismo, ...), los profesores deben saber extraer de cada una de ellas aquellos valores educativos que se puedan transmitir a los alumnos

#### La importancia de la COORDINACIÓN

¡Buenos días! ¿Cómo estáis llevando la cuarentena? Por lo que he podido ir viendo en las redes sociales, acompañándome en muchas de mis sesiones de entrenamiento. ¡Cómo me gusta! :P

Hoy os traigo un tema diferente y muy importante. Quizás ahora mismo penséis que no es necesario entrenarla, pero cuando toda esta situación termine, lo podréis comprobar. Suele pasar, muchas veces nos olvidamos de añadirla en nuestras rutinas de entrenamiento y sin darnos cuenta es algo que nos puede hacer mejorar mucho en nuestro deporte y sacar muy buenos resultados. Os hablo del TRABAJO DE COORDINACIÓN.

### TRANSFERENCIA

#### Actividades de aplicación

#### MOMENTO PARA PRACTICAR

1. Realizar con un pie equilibrio estático, con movimientos coordinados (agarrate el pie derecho con la mano) realiza un recorrido por la casa saltando la pata sola duración 2 minutos, luego cambia de pie y realiza el mismo ejercicio agarrandote el pie derecho, ahora salta con el pie izquierdo y haz el mismo recorrido por la casa por otros dos minutos
2. pon una almohada en el piso y párate de cabeza con los pies apoyados en la pared por 30 segundos (realiza 3 veces el ejercicio)
3. Gira de 10 a 15 veces tu cuerpo cuando te detengas cuenta la experiencia y explica cómo ves el espacio y cómo se siente tu cuerpo. y por qué crees que el tiempo

### EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 5 DE NOVIEMBRE



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO**  
*"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"*  
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA MEDIA TÉCNICA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO	QUE RECIBIR
wassap 3148732780 edmodo adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co	2 vídeos de 2 o 3 minutos cada uno fotos taller
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	
wikipedia google	