COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES
"Educamos con amor para transformar el mundo".
JORNADA EXTENDIDA
GUÍA DE APRENDIZAJE
PRIMER PERIODO - CICLO II - AÑO 2021

DOCENTE	William Prada, Nubia Ruiz, José Muñoz, Ernesto Lesmes, Fabian Arias, Lucia Gutiérrez, Nohora Madroñero, Luz Pérez, Lesly Pachón, Ana Rincón, Wilmer Bustillo, Fernando Rojas, Angie Pacheco, Javier Arévalo.			**Área**	JORNADA EXTENDIDA
CICLO	**II**	**GRADO**	4 de primaria Aceleración 4 y 5	**Centros de interés**	Artes, Audiovisuales, Teatro, Futsala, Futbol, Matemáticas, Smart Kids, Playing Math, Lógica matemática, Supérate, Softbol, Natación, Baloncesto.

PROPÓSITOS

COGNITIVO	SOCIOAFECTIVO	PRÁCTICO CREATIVO	COMUNICATIVO
Los estudiantes serán capaces de identificar la importancia del autocuidado, los hábitos de vida saludable y los protocolos de bioseguridad para afrontar la contingencia sanitaria.	Los estudiantes serán capaces de reflexionar y valorar que sus actitudes y comportamientos pueden afectar o contribuir con el cuidado de su salud, la de su familia y entorno social.	Los estudiantes estarán en capacidad de poner en práctica comportamientos de autocuidado a través del deporte, la creación artística y la formación en ciudadanía.	Los estudiantes desarrollaran habilidades comunicativas que les permitan argumentar y difundir las prácticas de autocuidado y hábitos de vida saludable a través del lenguaje propio de los centros de interés.

REFLEXIÓN INICIAL

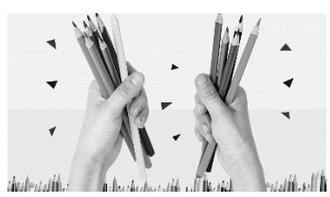
Esta nueva realidad nos invita a reflexionar sobre el autocuidado y el poner en práctica hábitos de vida saludables en familia. El ser amorosos, el cuidado de nuestro cuerpo y emociones, mantenernos unidos compartiendo con nuestros seres queridos para sentirnos seguros y protegidos, además de trabajar los poderes que tenemos a nuestro favor como son: el distanciamiento social y normas de bioseguridad, nos ayudarán a cuidarnos y cuidar a los demás.

Si todos nos comprometemos como equipo podremos sobrellevar esta situación, superando cualquier dificultad, porque el máximo poder que tenemos es que podemos amarnos a nosotros mismos y a los que nos rodean.

RECURSOS Y/O MATERIALES

Los siguientes son los materiales que vas a necesitar para el desarrollo de las a actividades;

- Un octavo de cartulina
- Lápices de colores
- Cinta o pegamento
- Cartuchera con implementos escolares
- Escoba
- Balón o pelota hecha con material reciclable
- 10 vasos plásticos
- Cuchara



COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES
"Educamos con amor para transformar el mundo".
JORNADA EXTENDIDA
GUÍA DE APRENDIZAJE
PRIMER PERIODO - CICLO II - AÑO 2021

APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO Y/O APRENDIZAJES ESPERADOS

AUTOCUIDADO Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



El autocuidado y los hábitos saludables son aquellas conductas y comportamientos positivos que adquirimos día a día y se manifiestan en nuestro bienestar físico y mental, los cuales son adquiridos desde muy temprana edad y contribuyen, al hacerlos frecuentemente, a generar hábitos que nos ayudan a un buen desarrollo físico y psíquico con una vida sana y feliz.

Los hábitos saludables más importantes son los que tienen que ver con la alimentación, la higiene, la actividad física, la protección y actitudes básicas necesarias para la salud mental.

La emergencia generada por el COVID-19 nos convoca a valorar la vida de cada persona, a cuidarnos, a proteger el bienestar colectivo y a aprender nuevas formas de amarnos y convivir en armonía.

Cuidar de nosotros mismos y ayudar al cuidado de otros, quiere decir que en nuestras rutinas del diario vivir realizamos actividades que nos ayudan a estar saludables, nos permiten estar dispuestos para desarrollar las diferentes actividades que realizamos y con las que contribuimos a que otras personas logren estar bien.

Estas rutinas cotidianas hoy exigen más atención y esmero para protegernos del contagio del Coronavirus que representa una amenaza para la humanidad. Estaremos bien si en cada una de nuestras prácticas de cuidado, tenemos en cuenta que podemos realizar las siguientes acciones todos los días, estos son nuestros **SUPERPODERES:**

- Lavado frecuente de manos de todos los integrantes de la familia.



- Uso del tapabocas
- Evitar tocarse la cara
- Fomentar el consumo de agua para mantener hidratado nuestro cuerpo
- Constancia en los horarios y en los tiempos de descanso.
- Precaución en el momento de toser y estornudar usando la parte interna del codo o en un pañuelo de papel y después arrojarlo a la basura.
- Creatividad para adoptar manifestaciones de afecto y saludo que reemplacen los besos y los abrazos
- Consumo de alimentos nutritivos y gratitud por la energía y vitalidad que dan a nuestro cuerpo
- Constancia para mantener aireados los espacios de la casa





- Colaboración para hacer la limpieza de los diferentes objetos con los que tenemos contacto
- Creatividad para realizar actividad física variada y amena que nos mantenga con el ánimo arriba: jugar, hacer ejercicio.

COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES
"Educamos con amor para transformar el mundo".
JORNADA EXTENDIDA
GUÍA DE APRENDIZAJE
PRIMER PERIODO - CICLO II - AÑO 2021

EJERCICIOS DE APLICACIÓN

LA HISTORIA DE LA OSTRA Y LA MARIPOSA, El CORONAVIRUS Y YO

¿Sabes lo que las ostras hacen cuando algo les molesta y les irrita algo en sus vidas? ¡Ellas usan poderes especiales para cubrir lo que les "molesta", con capas y capas, de "algo muy poderoso" hasta que lo convierten en una perla!

¿Y sabes qué hacen las orugas cuando deben pasar por cambios y cosas difíciles? Pasan tiempo consigo mismas dentro de un capullo y se transforman en una mariposa. ¡En su momento más difícil, de hecho, la oruga está construyendo sus alas!

El coronavirus ha llegado a nuestras vidas, no sólo para ti, sino también para las personas de todo el mundo, sin embargo, nosotros podemos hacer lo que hace la ostra y crear una perla de eso, o hacer lo que hace la oruga y construir nuestras alas.

Tener que lidiar con cositas "feas" puede traer muchas emociones, pensamientos y sensaciones en nuestro cuerpo. Podríamos sentirnos solos, asustados, enojados o frustrados. Podríamos sentirnos tristes porque extrañamos amigos o familia, tener pensamientos confusos y nuestros cuerpos podrían sentirse muy tensos. Las emociones deben salir y contar sus historias.

¿Tu cuerpo se siente como un fideo, o duro como una roca? ¿Se siente ligero o pesado? ¡Vamos a escuchar lo que está diciendo tu cuerpo! ¡Cuándo no nos sentimos bien podemos hacer lo que hace la ostra!, podemos usar nuestros poderes y crear nuestras propias perlas. ¡Veamos cómo podemos usar nuestros poderes!



PODER N° 1: Usemos el poder de nuestros cuerpos para mantenernos a salvo, podemos hacer cosas que nos mantienen muy lejos del coronavirus.
PODER N° 2: Podemos visitar nuestras emociones para escuchar lo que dicen sus voces. Si nuestras emociones, están creciendo mucho, están muy calientes o frías, podemos hacer cosas para enfriarlas o calentarlas.
PODER N° 3: Ser amables y amorosos con nuestras emociones y tener compasión por ellas.
PODER N° 4: Visitar nuestras necesidades y lo que nos haría sentir mejor, ¿Necesitamos un abrazo? ¿Necesitamos alguien que nos diga que las cosas estarán bien? ¿Hablar con alguien en quien confiamos?
PODER N° 5: Usar el poder de la respiración, respirar nos puede ayudar a calmar nuestras mentes, corazones y cuerpo.
PODER N° 6: podemos hacernos Oruga y pasar tiempo con nosotros mismos y con las mascotas y personas cercanas a nosotros. La Mariposa nos recuerda que, en momentos feos y difíciles, nosotros podríamos simplemente estar construyendo nuestras alas.
PODER N° 7: Encontrar un espacio para conectarnos con nuestro equipo de ayudantes. ¿Puedes dibujar escribir a quiénes quieres tener en tu equipo? ¿Una persona, mascota o amigo con quien te sientas seguro, para que sea parte de tu grupo?
PODER N° 8: Encontrar un espacio en el que te sientas seguro y feliz.
PODER N° 9: Hacer el baile de la mariposa, cantar, hacer una actividad física o algo de tu preferencia.
PODER N° 10: Podemos conectarnos a través de nuestros corazones.



Todo lo que necesitamos hacer es imaginarnos un hilo espacial muy largo, que va desde nuestro corazón, hasta los corazones de las personas que amamos. Porque el máximo poder que tenemos es que podemos amarnos a nosotros mismos y a los que nos rodean. en muchos lugares alrededor del mundo, no podemos tocarnos los unos a los otros o estar cerca de nuestros amigos y nuestras familias, sin embargo, sí podemos llevarlos y mantenerlos en nuestros corazones.

Recuerda: Tenemos muchos poderes especiales dentro de nosotros. No estamos solos, podemos unirnos y usar todos nuestros poderes en conjunto, construir nuestras alas, y crear muchas perlas juntos.

Ana M. Gómez

COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES
"Educamos con amor para transformar el mundo".
JORNADA EXTENDIDA
GUÍA DE APRENDIZAJE
PRIMER PERIODO - CICLO II - AÑO 2021

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Con base en la lectura anterior y teniendo en cuenta los hábitos de vida saludable, te presentamos a continuación unos retos de jornada extendida para que los desarrolles, durante los meses de febrero, marzo y abril. Cada mes tendrás un reto de artes, deportes y profundización académica.
Cada semana desarrollarás un reto, durante la última semana del mes es el plazo máximo para desarrollar y entregar a tu profesor los tres (3) retos de cada mes.

En cada semana de trabajo realizaras dos (2) actividades con tus profesores:

Sincrónico

Encuentros virtuales a través de la plataforma Teams con tus profesores de los centros de interés. Para el grado 4 de primaria tendrás un encuentro general los martes con todos los docentes de los centros de interés y adicionalmente tendrás encuentros por curso con algunos centros de interés (los profesores te informarán a cada curso en particular que día serán esos encuentros adicionales)

Asincrónica

Los estudiantes deben enviar los retos y actividades al docente, al correo, o al grupo de WhatsApp del curso correspondiente. La forma de presentación de los retos debe contener el nombre y apellido del estudiante, curso al que pertenece, mes de la actividad y eje.

Recuerda que la evidencia de las actividades desarrolladas las debes enviar al WhatsApp y/o al correo del profesor que corresponda al centro de interés de tu curso. A continuación, te presentamos el directorio de los docentes a los cuales debes entregar los retos según el curso al que pertenezcas:

DIRECTORIO DE DOCENTES

CURSO	DOCENTE	EJE	CENTRO DE INTERÉS	TELÉFONO	CORREO
402-407	WILLIAM PRADA	Artes	ARTES PLÁSTICAS	3204121330	gp40x40artesprada2020@gmail.com
403-404	JOSE MUÑOZ		TEATRO	3148258293	josemunozteatro@gmail.com
401-406	NUBIA RUIZ		AUDIOVISUALES	3152323082	2020audiovisuales@gmail.com
ACE 4-5	LUCIA GUTIERREZ	Ciudadanía	MATEMÁTICAS	3115378681	nggutierrez40x40matematicas@gmail.com
405- 409	NOHORA MADROÑERO		SMART KIDS	3118293116	nmadronero@educacionbogota.edu.co
401- 404 - 407	LUZ MARINA PEREZ		PLAYING MATH	3108022968	lmperezl@educacionbogota.edu.co
402- 408	LESLY PACHÓN		LÓGICA MATH	3118880024	lpachon@educacionbogota.edu.co
403-406	ANA RINCON		SUPÉRATE	3172296132	adrincon@educacionbogota.edu.co
ACE 4-5	FABIAN ARIAS	Deportes	FÚTBOL	3134118660	fabyanarias@gmail.com
405-409	ERNESTO LESMES		FUTSALA	3195833438	ernesto.lesmes@gmail.com
401-402	WILMER BUSTILLO		SOFTBOL	3006562131	jornadaextendidaidrd@gmail.com
403-404-406	FERNANDO ROJAS		FUTSALA IDRD	3142931917	
407-408	JAVIER ARÉVALO		BALONCESTO IDRD	3102525883	
Semillero	ANGIE PACHECO		NATACIÓN	3178780074	
ANDRES CARRANZA			DOCENTE ENLACE	3133141974	andres_kw@yahoo.com

RETOS No.1 - MES DE FEBRERO

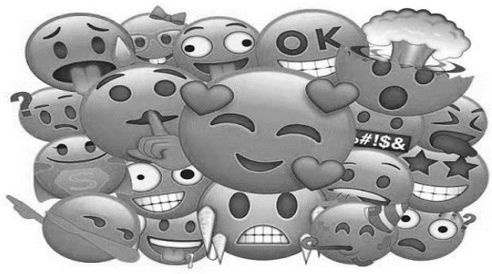
Durante el mes de febrero realiza los siguientes retos:

SEMANA 1: EJE DE ARTES

Centros de interés: (Artes plásticas, Teatro, Audiovisuales)

Teniendo en cuenta la lectura "la ostra y la mariposa, el coronavirus y yo", dibuja las emociones y sensaciones que te deja esta nueva realidad. Utiliza (5) emojis con el respectivo mensaje, colores llamativos y materiales que tengas en casa, escoge un lugar de tu casa para decorar con estas emociones.

Toma una fotografía y no olvides enviar la evidencia al WhatsApp o al correo del profesor que corresponde al centro de interés de tu curso, escribiendo el curso, nombres completos, número del reto, mes y el eje; Ejemplo: 411 – Jessi Uribe – Reto 1 Febrero- Eje de Artes



SEMANA 2: EJE DE CIUDADANÍA

Centros de interés: (Matemáticas, Lógica matemática, Smart Kids, Playing Math, Súperate).

Con ayuda de tu familia dibuja y colorea cuáles fueron sus emociones al leer el cuento utilizado las figuras geométricas, en las cuales puede expresar sus emociones. Ejemplo:



EL MONSTRUO DE LOS COLORES

Felicidad

Para iniciar, debes observar el siguiente video:
https://www.youtube.com/watch?v=roWCdFxkEos&feature=youtu.be.

Así como el Monstruo de colores, ¿en ocasiones te has sentido confundido con tus emociones? Dibuja el Monstruo de colores utilizando figuras geométricas. Puedes colorearlo usando el color de la emoción con la que te identifiques en este momento; recuerda que, según este cuento, el amarillo representa la alegría, el azul la tristeza, el rojo la rabia, el negro el miedo y el verde la calma.

Toma una fotografía a tu creación y no olvides enviar la evidencia al correo del profesor que corresponde al centro de interés de tu curso, escribiendo el curso, nombres completos, número del reto, mes y el eje; Ejemplo: 411 – Jessi Uribe – Reto 1 febrero - Eje de Ciudadanía

COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES
"Educamos con amor para transformar el mundo".
JORNADA EXTENDIDA
GUÍA DE APRENDIZAJE
PRIMER PERIODO - CICLO II - AÑO 2021

SEMANA 3: EJE DE DEPORTES

Centros de interés: (Fútbol, Futsala, Baloncesto, Softbol, Natación)

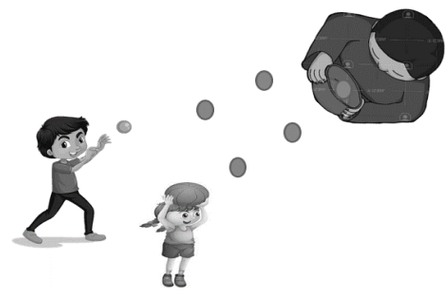
MATERIALES

1. Pelota construida con papel reciclable o lo que tengas a mano en casa
2. Recipiente plástico, vasos, cajas etc. de materiales de plástico, cartón que no te generen riesgos.

ACTIVIDAD

Incluye a tus padres, familia y amigos

1. Ubícate frente a frente con una distancia que puedas realizar la actividad paso a paso, tu familiar tendrá un recipiente vacío a la altura de la cintura, se estará desplazando lateralmente para que hagas lanzamientos hacia el recipiente y logres encestar en el elemento escogido por ti.
2. Lanza 10 veces y cuentas cuantas veces logras encestar.
3. Apóyate en el pie derecho saltando en punticas y lanzas 10 veces.
4. Apóyate en el pie izquierdo saltando en punticas y lanza 10 veces.
5. Ganará el que tenga más aciertos.



No olvides que el distanciamiento social es muy importante para cuidarnos entre todos, te cuido, me cuidas y todos saldremos de esta pandemia.

Toma una fotografía o un video olvides enviar la evidencia al WhatsApp o al correo del profesor que corresponde al centro de interés de tu curso, escribiendo el curso, nombres completos, número del reto, mes y el eje; Ejemplo: 411 – Jessi Uribe – Reto 1 Febrero- Eje de Deportes

SEMANA 4: RETROALIMENTACIÓN

Durante esta semana envía todas las evidencias de las actividades trabajadas y que tengas pendiente durante el mes. Importante marcar tu trabajo con los siguientes datos: curso, nombres completos, número del reto, mes, eje, centro de interés. Envía tu trabajo al WhatsApp de tu curso o al correo del profesor que corresponda.

A continuación, evalúa tu participación en la jornada extendida durante este mes marcando con una X en las columnas que reflejen tu trabajo y responde la pregunta de abajo:

Criterio			
Participación en los encuentros sincrónicos	Participé en todos los encuentros sincrónicos de los centros de interés que me corresponden.	Participé en la mayoría de los encuentros sincrónicos de los centros de interés que me corresponden.	No participé o participe en pocos encuentros sincrónicos de los centros de interés que me corresponden.
Elaboración y entrega de los retos	Realicé los tres retos del mes según las indicaciones y bien presentados.	-Realicé los retos del mes de dos centros de interés según las indicaciones y bien presentados. -Alguno de los retos que presenté no cumple con las indicaciones o está incompleto.	-No realicé ninguno de los retos. -Realicé solamente un reto propuesto para el mes. -Los retos que entregué están incompletos o no cumplen con las indicaciones dadas.

¿Cuáles son tus expectativas con el desarrollo de esta guía integradora de los centros de interés de la jornada extendida?

_____

_____

_____

_____

COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES
"Educamos con amor para transformar el mundo".
JORNADA EXTENDIDA
GUÍA DE APRENDIZAJE
PRIMER PERIODO - CICLO II - AÑO 2021

RETOS No.2 MES DE MARZO

Durante el mes de marzo realiza los siguientes retos:

SEMANA 1: EJE DE ARTES

Centros de interés: (Artes plásticas, Teatro, Audiovisuales)

Crea un cuento teniendo en cuenta varias emociones y sentimientos de la historia "**la ostra, la mariposa el coronavirus y yo**", reemplazando las palabras por emojis o dibujos, por ejemplo (sol, lluvia, comida, alegría). De tal forma que transmita un mensaje de cuidado como lo hace la historia propuesta. Para ello utiliza una hoja tamaño carta, materiales que tengas en casa, mucha creatividad y buena presentación.



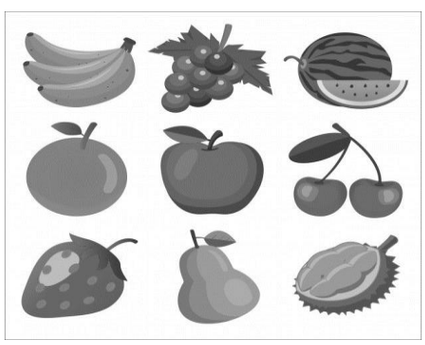
Toma una fotografía y no olvides enviar la evidencia al WhatsApp o al correo del profesor que corresponde al centro de interés de tu curso, escribiendo el curso, nombres completos, número del reto, mes y el eje; Ejemplo: 411 – Jessi Uribe – Reto 2 Marzo- Eje de Artes

SEMANA 2: EJE DE CIUDADANÍA

Centros de interés: (Matemáticas, Lógica matemática, Smart Kids, Playing Math, Súperate).

Después de haber leído el cuento "La historia de la ostra y la mariposa", vamos a practicar matemáticas y hábitos de vida saludable, con ayuda de tu familia.

¡A jugar!:



Banano = $ 173	Uvas =$ 254	Sandía = $ 237
Naranja = $ 402	Ciruelas =$ 451	Fresa = $ 435
Manzana = $ 402	Pera =$ 351	

Tu misión será calcular el precio y colocar los resultados según corresponda. No olvides poner estos resultados en los respectivos cuadros a continuación:

3 bananos y 2 peras: $_____	5 manzanas y 3 fresas: $_____	2 uvas y 4 peras: $_____	4 naranjas y 73 sandías: $_____
4 ciruelas y 6 peras: $_____	3 uvas y 6 fresas: $_____	4 bananos y 3 naranjas: $_____	4 peras y 2 fresas: $_____

Reflexión: Cuando compras frutas muchas veces, no aguantas la emoción de comértela, te la comes y te puede hacer daño o te pueden dar de parásitos, por no haber realizado el hábito de desinfectar y lavar las frutas. De la misma manera, cuando estás en el celular, tablet o computador, te pueden llegar mensajes llamativos de premios o juegos, nos dejamos llevar por la emoción y abrimos las páginas, en estas páginas puedes encontrar virus informáticos que dañan tu equipo.

COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES
"Educamos con amor para transformar el mundo".
JORNADA EXTENDIDA
GUÍA DE APRENDIZAJE
PRIMER PERIODO - CICLO II - AÑO 2021

Realiza las operaciones matemáticas, toma una fotografía de los resultados y no olvides enviar la evidencia al correo del profesor que corresponde al centro de interés de tu curso, escribiendo el curso, nombres completos, número del reto, mes y el eje; Ejemplo: 411 – Jessi Uribe – Reto 2 Marzo - Eje de Ciudadanía

SEMANA 3: EJE DE DEPORTES

Centros de interés: (Fútbol, Futsala, Baloncesto, Natación)

MATERIALES

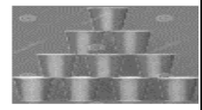
1. Una pelota: (hecha con papel reciclable, de caucho, de pasta o un par de medias)
2. 10 vasos de plásticos

ACTIVIDAD

Realizaremos lanzamientos con las diferentes extremidades del cuerpo (manos y pies) para derribar la torre de vasos. Haremos 5 lanzamientos con cada extremidad (mano derecha, mano izquierda, pie derecho, pie izquierdo). Recuerda que el deporte es el mejor antídoto contra el virus, práctica el deporte que te guste por tu bienestar y el bienestar de todos.

Toma una fotografía o un video y no olvides enviar la evidencia al WhatsApp o al correo del profesor que corresponde al centro de interés de tu curso, escribiendo el curso, nombres completos, número del reto, mes y el eje; Ejemplo: 411 – Jessi Uribe – Reto 2 Marzo- Eje de Deportes.





SEMANA 4: RETROALIMENTACIÓN

Durante esta semana envía todas las evidencias de las actividades trabajadas y que tengas pendiente durante el mes. Importante marcar tu trabajo con los siguientes datos: curso, nombres completos, número del reto, mes, eje, centro de interés. Envía tu trabajo al WhatsApp de tu curso o al correo del profesor que corresponda. ***¡Y no te olvides de tus superpoderes para cuidarte del coronavirus!***

A continuación, evalúa tu participación en la jornada extendida durante este mes marcando con una X en las columnas que reflejen tu trabajo y responde las preguntas de abajo:

Criterio			
Participación en los encuentros sincrónicos	Participé en todos los encuentros sincrónicos de los centros de interés que me corresponden.	Participé en la mayoría de los encuentros sincrónicos de los centros de interés que me corresponden.	No participé o participe en pocos encuentros sincrónicos de los centros de interés que me corresponden.
Elaboración y entrega de los retos	Realicé los tres retos del mes según las indicaciones y bien presentados.	-Realicé los retos del mes de dos centros de interés según las indicaciones y bien presentados. -Alguno de los retos que presenté no cumple con las indicaciones o está incompleto.	-No realicé ninguno de los retos. -Realicé solamente un reto propuesto para el mes. -Los retos que entregué están incompletos o no cumplen con las indicaciones dadas.

¿Tu familia participó en el desarrollo de la presente guía? _____
_____

¿Cómo?_____
_____
_____
_____

COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES
"Educamos con amor para transformar el mundo".
JORNADA EXTENDIDA
GUÍA DE APRENDIZAJE
PRIMER PERIODO - CICLO II - AÑO 2021

RETOS No.3 - MES DE ABRIL

Durante el mes de abril realiza los siguientes retos:

SEMANA 1: EJE DE ARTES

Centros de interés: (Artes plásticas, Teatro, Audiovisuales)

Con base en el cuento planteado en la guía y el creado por ti en el mes de marzo, realiza una dramatización, interpretación o actuación utilizando los elementos que sean necesarios para ella tales como: espacio con escenografía, movimientos, expresión, música y vestuario.



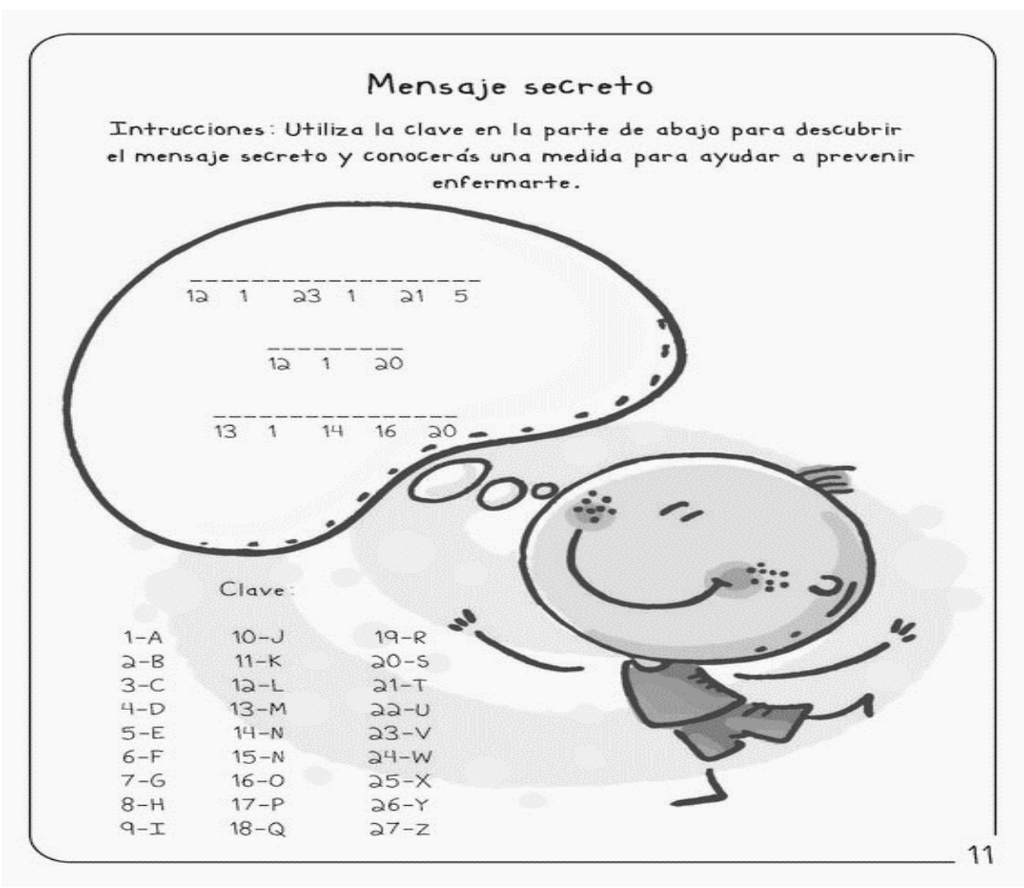
Para la dramatización puedes emplear diferentes títeres o teatro de sombras, tu cuerpo, maquillaje artístico, vestuario y todos los miembros de tu familia.

Toma una fotografía o un video no mayor a un minuto de duración y no olvides enviar la evidencia al WhatsApp o al correo del profesor que corresponde al centro de interés de tu curso, escribiendo el curso, nombres completos, número del reto, mes y el eje; Ejemplo: 411 – Jessi Uribe – Reto 3 Abril- Eje de Artes.

SEMANA 2: EJE DE CIUDADANÍA

Centros de interés: (Matemáticas, Lógica matemática, Smart Kids, Playing Math, Súperate).

Después de haber descubierto y escrito la frase secreta sobre el autocuidado ¿qué vas a hacer?



COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES
"Educamos con amor para transformar el mundo".
JORNADA EXTENDIDA
GUÍA DE APRENDIZAJE
PRIMER PERIODO - CICLO II - AÑO 2021

1. Escoge una de estas tres frases:
-Me alimento bien
-Uso tapabocas
-Soy feliz porque estoy sano
-Soy precavido cuando utilizo mi equipo tecnológico.

2. Realiza un dibujo y escribe la frase que escogiste utilizando números, así como en el ejemplo, fíjate que a cada número le corresponde una letra.
No importa cual frase hayas escogido, lo importante es que te cuides y cuides a los demás.

Toma una fotografía del dibujo inventado por ti y de la frase que codificaste y no olvides enviar la evidencia al correo del profesor que corresponde al centro de interés de tu curso, escribiendo el curso, nombres completos, número del reto, mes y el eje; Ejemplo: 411 – Jessi Uribe – Reto 3 Abril - Eje de Ciudadanía.

SEMANA 3: EJE DE DEPORTES

Centros de interés: (Fútbol, Futsala, Baloncesto, Natación)

MATERIALES

1. Rollo de papel higiénico o algún elemento que puedas colocar en tu rodilla plástico, papel que o te genere riesgo.
2. Una bomba, pelota de plástico, pelota de papel o elementos que no te generen riesgo.

ACTIVIDAD: Incluye a tus padres, familia y amigos. Apóyate en tu pie derecho y equilíbrate y nuestra pierna izquierda flexionada a la altura de tu cintura colocaras en la rodilla un rollo de papel higiénico o material que hayas escogido que no te genere riesgos y con la bomba llena de agua, pelota de papel etc., en la mano derecha vamos a comenzar a pasarla de una mano a mano de derecha a izquierda.

Realiza 15 veces con cada pierna, el que realice mejores tiempos ganará.





Recuerda el equilibrio entre el deporte, tu alimentación y la práctica de los protocolos de bioseguridad te garantizan una vida saludable.

Toma una fotografía o un video y no olvides enviar la evidencia al WhatsApp o al correo del profesor que corresponde al centro de interés de tu curso, escribiendo el curso, nombres completos, número del reto, mes y el eje; Ejemplo: 411 – Jessi Uribe – Reto 3 Abril- Eje de Deportes.

Finalmente responde las siguientes preguntas:

1. **¿Cómo te sentiste en el desarrollo de las actividades en el centro de interés de deportes?** _____
_____
_____

2. **¿Cuáles fueron las actividades que más te gustaron en la guía y por qué?** _____
_____
_____
_____