



Guía del docente

Primera parte:

Área temática: EDUCACIÓN FÍSICA.

Nombre y apellidos del (los) docente (s):

1. *Hector Jose Bula Hoyos*

Título de la propuesta pedagógica:

Seguimiento al Crecimiento y Desarrollo de los estudiantes a través del área de educación física.

Grado al que va dirigido: Noveno

Introducción :

El crecimiento y el desarrollo de los menores se convierte en una constante en la que los docentes interesados en poder aportar a la solución de cualquier tipo de inconvenientes que al final afecta a los menores en su salud y aprendizaje normal. Es precisamente este tema del aprendizaje, incluyendo las condiciones de salud y físicas, las que cada día se van deteriorando en los lugares apartados a las zonas urbanas de los municipios.

En la escuela se ve de todo, niños con altos rendimiento con buen aspecto físico en tamaño y peso, pero muchos con esas variables diferentes, situación que afecta el aprendizaje, la ejecución de actividades y otros obesos que imposibilita el ejecutar acciones físicas claras por su condición.

Nuestra propuesta se basa en el uso de algunos recursos tecnológicos que permite llevar el control de crecimiento y desarrollo de los estudiantes de las Instituciones educativas, ya que en muchas de ellas, los niños llegan con esos problemas, los cuales se pueden mejorar con el apoyo de los padres, y las EPS a las cuales pertenecen, no importando si es el subsidiado.

El crecimiento es el aumento del tamaño corporal producto de la multiplicación de células y del aumento del tamaño celular.

Desarrollo: Ordenamiento espacial de las células en órganos y tejidos, su organización en sistemas, la organización gradual en especificidad y capacidad funcional semejante al adulto.

La Dra. Verónica Treuer del Valle, pediatra infantil, confirma que el crecimiento y el desarrollo están controlados por un código genético, heredado de padres y abuelos de ambos padres, pero que existe una variable importante que es el medio ambiente, en donde tiene dos aristas como



el medio ambiente físico, que a su vez cobija el clima y la altura del lugar donde se desarrollan estos muchachos. La otra variable es la sociocultural, en donde afirma la pediatra que tiene injerencia la educación de padres, los ingresos familiares y la composición de la familia. Adicional a eso las mismas condiciones del ente territorial, en donde hay pocas oportunidades e inequidad en todos los lugares y casos diversos que vale la pena tenerlos en cuenta.

Lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas :

Las áreas del conocimiento son imprescindibles en todo estudiante, pues de ello depende su futuro. Las ciencias necesitan de un aprendizaje y por supuesto de la competencia de los estudiantes que deben apoyarse de las necesidades mínimas para ese proceso de aprender para la vida.

Temas básicos como las Ciencias naturales, son de vital importancia para su conocimiento y aprendizaje. Se hace necesario saber para qué sirve cada parte del cuerpo y su significado, pues de ello se fortalece el hombre como SER SOCIAL y aprende lo básico para su supervivencia, conoce las etapas de la vida, del cuerpo humano.

Ciencias como la Química también son imprescindibles para la vida y la educación física, prioritaria para la integración del cuerpo humano. Entender que el cuerpo es el único que puede sostener las ciencias, pues de él depende la vida, su desarrollo y crecimiento armónico y saludable. La educación física es la que le da bienestar al cuerpo y el cuerpo sano, implica o denota un buen aprendizaje si se tienen claras las acciones en la vida. Toda esta integridad en los estudiantes, genera un buen funcionamiento fisiológico, que es la verdadera competencia que se desea alcanzar para el aprendizaje.

Objetivos de aprendizaje:

Conocer y cuidar el cuerpo a través del área de Educación física y áreas transversales de los estudiantes del noveno grado de la institución educativa.

Aprender a medir las condiciones físicas a través de las herramientas disponibles en la escuela.

Recursos producidos:

Video

PDF



Segunda parte:

Secuencia didáctica:

El crecimiento y desarrollo son temas prioritarios en el bienestar de una persona si está escolarizada requiere de algunas condiciones mínimas que le permita hacer las actividades requeridas que mantiene la tranquilidad y el aprendizaje acorde a lo que solicita la academia, es por ello que se requieren estudiantes íntegros en toda su extensión. Ello no quiere decir que seamos excluyentes de algunas personas diferentes, que tienen algún tipo de limitaciones que implican verse diferente a los demás, pero su trato debe ser normal de una persona que tiene limitaciones más, ello es una condición que no limita el aprendizaje.

La salud es un tema al que hay que ponerle especial atención, pues ello es el factor que implica algún tipo de truncamiento en el aprendizaje o que le cuesta más que al otro el proceso de aprendizaje. Por ejemplo si tiene condición de miopía y no usa lentes, a esa persona le costará más leer y mirar el tablero que otro que no tiene ese problema, igual sucede si le duele la cabeza, o tiene problemas de habla fluida.

En este caso nos atañe el tema del bajo peso por falta de alimentación adecuada o por el contrario el sobrepeso con el que llegan los estudiantes a la escuela de un tiempo a otro y van cambiando su fisonomía de manera drástica que empiezan las limitaciones en diferentes procesos del aprendizaje y la convivencia.

*Estos párrafos corresponden a la introducción que el docente de educación física debe dar para poderse adentrar a profundizar el tema requerido para la adquisición de la competencia que se desea plantear en esta clase, pues el estudiante debe aprender estratégicamente a tomar **el peso, la talla y la frecuencia cardíaca** representada a través de la agitación o respiración al momento de hacer una actividad, pero para poderlo hacer necesita de los extremos y entregar los resultados requeridos para tal fin.*

Le corresponde al docente explicar estos temas de manera oral a sus estudiantes para poder insertarse en la actividad independiente que es el recurso que generó el docente para adquirir una competencia y después lo puedan replicar con sus compañeros o con ellos mismos.

Actividad 1.

Visibilizar el recurso digital educativo diseñado que consiste en enseñar la forma de tomar la presión arterial, el peso de la persona, la talla, las medidas básicas que tiene para poder valorar su condición particular, pueda conocer sus condiciones físicas reales y poder valorarlas en su autoestima y su cuerpo como tal. De esa manera el estudiante podrá conocer la forma de controlar su estado físico.

El recurso durará alrededor de 10 minutos y el docente sabrá explicar las formas presenciales para que los practiquen, su intención de hacerlo ellos mismos, entre estudiantes. Es necesario tener las herramientas pertinentes para hacer este tipo de mediciones al interior de la escuela.



La actividad puede demorar alrededor de 20 minutos, pero antes de eso se debe hacer la muestra de las variables a medir en reposo y hacer una actividad que aumente el ritmo cardiaco: para ello el docente ha diseñado otro recurso en donde implique hacer cardio para poder mostrar el cambio de condición física con los movimientos del cuerpo.

Actividad 2. Observar el video y replicar por dos veces las acciones que se proponen y que incrementan el ritmo cardiaco, pero que también sirve para bajar de peso de manera sustancial y repetitiva.

Una vez culminada la actividad física, se vuelve a realizar las mediciones para anotar los cambios en cada una de las variables a medir.

La actividad tendrá una duración de 30 minutos, incluyendo las variaciones, pues 20 minutos se harán sin ningún tipo de pausa para poder realizar las mediciones como se requiere.

El resultado de la actividad será llevar el control de cada una de las mediciones, en donde los estudiantes podrán tabular los resultados de las tomas precisas para ir viendo la evolución a medida que pasa el tiempo. Esa planilla será la evidencia con la cual se puede caracterizar a los jóvenes y conocer de verdad su condición física y su evolución en el tiempo.

Tarea:

- 1. Aprender a medir las condiciones físicas de cada estudiante con los equipos requeridos para tal fin*
- 2. Diligenciar el formato con las mediciones dispuestas en reposo y luego de la actividad física.*
- 3. El estudiante realizará un monitoreo de sus muestras para analizar su condición física, rítmica y cardiaca y luego eso lo comparará cada vez que lo realice en la clase, luego de analizado y socializado con el docente, se harán los correctivos de cada caso.*

Evaluación:

Se evalúan las tareas asignadas y de los resultados, se evalúan las modificaciones que se hagan en torno a su condición individual para ser valorada por el docente.

Actividades imprimibles:

Los resultados de las mediciones que muestran su condición física

Las recomendaciones para moderar el peso, aunque no las aplique por sus condiciones



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Tercera parte:

Retroalimentación de la actividad :

Socializar con otros compañeros el proceso de sus avances y otras que se presenten.