



I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19

ÁREA:

GRADO:.

AÑO: 2020.

Área: Educación Física **Grado:** Octavo **Periodo:** Primero

Docente(s): Juan Carlos Herrera Cuervo y Jair Herrera

Fecha de desarrollo: marzo de 2020

REFERENTES DE CALIDAD: COMPETENCIA(S)-ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS

PERCEPTIVOMOTRIZ :

- ✓ Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria.
- ✓ Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices.
- ✓ Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto.
- ✓ Practico juegos tradicionales que me permiten valorar la cultura.

FISICOMOTRIZ :

- ✓ Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.
- ✓ Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas,
- ✓ Practico las expresiones motrices para mejorar mi autoestima, autoimagen y autoconocimiento.
- ✓ Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física.
- ✓ Reconozco y valoro las capacidades y las habilidades físicas de mis compañeros y compañeras, respetando las diferencias de género.

SOCIOMOTRIZ:

- ✓ Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás.
- ✓ Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo.
- ✓ Reconozco y cuido el medio ambiente como un espacio propicio para práctica de las expresiones motrices que me permitan interactuar en el contexto.
- ✓ Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes.
- ✓ Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte.



I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19

ÁREA:

GRADO:.

AÑO: 2020.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Afianzar y fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que permitan tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que te rodean y los espacios en que habitas.
- Tomar decisiones sobre la práctica que enseña la Educación Física para la formación del ser.
- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.

CONOCIMIENTOS BÁSICOS:

- Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.
- Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas.
- Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.
- Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social.

RECURSOS Y MATERIALES:

Materiales o insumos para el taller:

- Videos.
- Texto de lectura.
- Imágenes.
- Consulta en la web.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Desarrollar el taller propuesto en el cuaderno, el cual será revisado y evaluado una vez se normalice la situación.
- Elabora conceptos y definiciones relacionados con el tema.
- Caracteriza e identifica algunos conceptos del calentamiento, las capacidades físicas y los juegos pre-deportivos (teórico-prácticos).
- Se recurre a los medios virtuales para realizar la evaluación de los estudiantes, partiendo de las evidencias que aportan, por medio del correo electrónico, esto se hace en caso de continuar la anormalidad académica (se darán las pautas para la misma, de acuerdo a las notificaciones del Ministerio de Educación Nacional).

Actividad de inicio: (GUIA TEORICA-Conceptos): La información necesaria para resolver el taller y adquirir los conocimientos básicos la encuentras en internet.



I.E. JUAN DE LA CRUZ POSADA
ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN CASA DURANTE
LA CONTINGENCIA POR EL COVID-19
ÁREA:

GRADO:.

AÑO: 2020.

ACTIVIDADES

Consultar y elaborar un trabajo escrito en su cuaderno de Educación Física y presentarlo en la próxima clase presencial.

1. ¿Qué es el calentamiento estático?

2. ¿Qué es el calentamiento dinámico?

3 ¿Qué es el calentamiento balístico?

4 ¿Qué son los juegos pre-deportivos?

5 Prepare un juego pre-deportivo y realice una descripción completa de dicha actividad:

–Nombre del juego, Objetivo, descripción del juego y Recursos. Dicho juego será presentado de manera práctica o ejecutado con los compañeros en el momento que se reactiven las clases presenciales.

6 ¿Qué son las Cualidades o Capacidades físicas?

7 Reflexión de la experiencia obtenida en dicho taller.

8 Conclusiones.

PRODUCTO DEL TALLER
(EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE)

-Trabajo escrito con buena presentación y redacción, llamativo y creativo.

-Los estudiantes en el momento que se reanuden las clases deben entregar las actividades planteadas anteriormente en el cuaderno y si continúa la contingencia de aislamiento la entrega de los trabajos se hará de manera virtual al correo asignado por el docente.