



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:** Noveno **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 :

- ✓ Percibo e identifico los cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo e interoceptivo, que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices.
- ✓ Propongo y ejecuto esquemas motrices a través de diferentes ritmos y acompañamientos musicales.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas.
- ✓ Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física.
- ✓ Practico diferentes expresiones motrices en medio natural, demostrando cuidado para su conservación.
- ✓ Reconozco que la práctica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas.

SOCIOMOTRIZ:

- ✓ 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.
- ✓ Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices.
- ✓ Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.
- ✓ Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana.
- ✓ Reconozco los espacios naturales y artificiales con los que cuenta nuestro entorno inmediato, que me permitan cuidarlo y utilizarlo como medio 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:

- Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.
- Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
- 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.

CONOCIMIENTOS BÁSICOS:

- Seleccione diferentes acciones motrices e identifique las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas.
- Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices.
- Apropiación de las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.
- Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.

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 y clasificación de las Capacidades o Cualidades Físicas y la ejecución teórico-práctica del juego como herramienta enriquecedora en el proceso enseñanza-aprendizaje.
- 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).



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

GRADO:.

AÑO: 2020.

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

ACTIVIDADES

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

1. ¿Qué son las Cualidades o Capacidades físicas?
2. Nombrar y definir las Capacidades Físicas Condicionales.
3. ¿Cuáles son las Cualidades Físicas Coordinativas? Defina cada una.
4. Realizar ejemplos de ejercicios Físicos que se puedan trabajar para el mejoramiento de cada una de las Capacidades Físicas Condicionales y Coordinativas.
5. Elaborar un juego en el que se puedan trabajar algunas de las Cualidades Físicas:
–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. Reflexión de la experiencia obtenida en dicho taller.
7. 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.