	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA:		Educación Física Recreación y Deporte.		
	ASIGNATURA:		Educación Física Recreación y Deporte.		
	DOCENTE:		Nasly Alcira Velásquez.		
	TIPO DE GUÍA:		CONCEPTUAL Y EJERCITACION		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	2	4	1	MAYO 2024	1 horas

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Identifica la importancia del atletismo en el fortalecimiento de las habilidades motrices, participando activamente en las actividades individuales y grupales de clase, posibilitando activamente el desarrollo armónico del cuerpo.



**Actividad 1: Juegos pre deportivos al Atletismo, individuales y grupales.**

**Momento de exploración**

QUE VOY A APRENDER

Leo con atención.

### Los Juegos predeportivos

Los Juegos predeportivos constituyen una variante de los juegos menores que se caracterizan porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas.

### El atletismo

Comúnmente se dice que el atletismo es el “deporte natural” que implica lo básico de la acción humana en relación a lo necesario para el desarrollo humano. Es decir, hace referencia a la necesidad humana de correr, saltar y lanzar, de hacer ejercicio como parte de las necesidades de nuestro cuerpo.



**¿Cuál es el objetivo de juegos deportivos?**

Los juegos deportivos ayudan a nuestros pequeños a desarrollar muchas habilidades físicas, como la coordinación, el equilibrio, la fuerza o la elasticidad. De esta forma, los niños crecen sanos con un correcto desarrollo del organismo, evitando problemas tan habituales como la obesidad infantil.



## Actividad 2: Momento de desarrollo LO QUE ESTOY APRENDIENDO

En equipos realizar en el patio los siguientes juegos predeportivos.

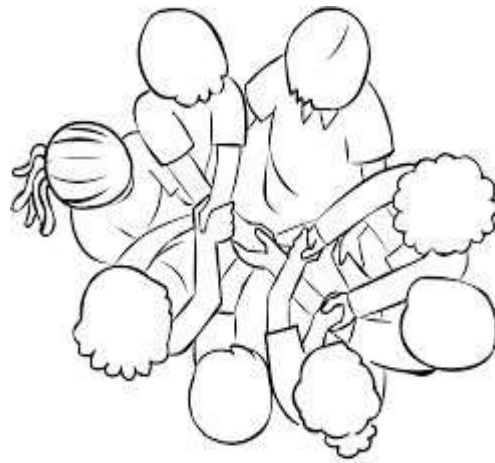
### Juego de encostalados

Se coloca en una misma línea de partida y, a la cuenta de 1, 2, 3, se les pide que salten con ambas piernas juntas para que avancen hacia la línea de llegada. 2 – Se deben meter los pies dentro del saco o la bolsa y esperar que alguien dé la orden de salida.



### Nudo humano

En este juego, los integrantes deben colocarse unos muy cerca de los otros y formar un círculo. Después, deberán estirar el brazo derecho para coger la mano de alguien de enfrente y repetir la misma acción con el brazo izquierdo. En unos minutos, tendrás ante ti a un grupo de personas completamente enrolladas y, el objetivo, será **desenredarse sin soltar las manos**. Si no quieres que todos caigan al suelo, deberás negociar la manera de hacerlo ordenadamente.



### Charadas

Las tradicionales charadas son muy divertidas y sencillas de jugar. Alguien pasa al frente y trata de representar con gestos y muecas alguna película o serie de televisión. El que adivina el acertijo gana algo y es el siguiente haciendo la mímica. Las charadas se pueden hacer también con profesiones, animales, personajes, canciones, etc.



### Juegos de vuelta a la calma

Estas actividades se realizan con el fin de volver al estado inicial antes de hacer ejercicio y se llevan a cabo al final de la sesión de gimnasia. Tienen como objetivo que los alumnos recuperen el equilibrio físico y emocional antes de regresar a las aulas y relajarse.

Es momento de respirar hondo y aclarar la mente con distintas [posturas de yoga](#) que puedes añadir como estiramientos tras una intensa hora de gimnasia.



**El deporte es una oportunidad para crecer y superarte a ti mismo.**