

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	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.

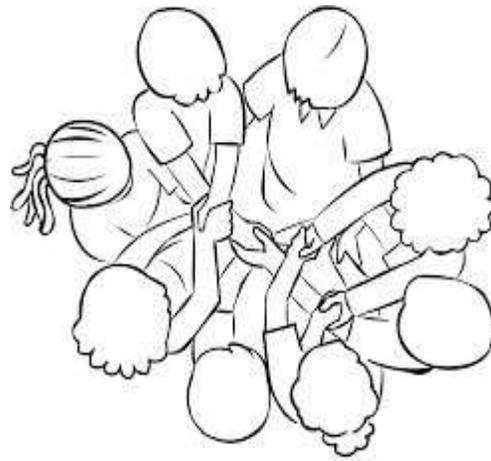
Juego de encostalados

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.