
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 4</b>

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE: Cristian Mejía</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo</b>	
<b>CLEI: V</b>	<b>GRUPOS: CLEI V</b>	<b>PERIODO: Primero</b>	<b>CLASES: SEMANA 06</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 1</b>	<b>FECHA DE INICIO: 13 de agosto</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN: 19 de agosto</b>	



## PROPÓSITO

- Nivelar los procesos académicos en relación a la actividad física y la exploración de las artes
- Establecer relaciones entre los elementos de los lenguajes artísticos, el deporte y la vida cotidiana.

## ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)



1. Escribe que elementos observas en la imagen
2. Identifica ¿cuál es el mensaje implícito y argumenta cuál es la invitación que transmite?
3. Escribe tres acciones que te permitan tener una vida saludable.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 4</b>

## JUEGOS COLECTIVOS



**Concepto:** son aquellos deportes en los que se participa o compete en equipo, entendiéndose como equipo a la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo.



Tomado: <http://juegoscolectivos7.blogspot.com.co/?m=>  
(Pablo, 2013)

### VENTAJAS DE LOS JUEGOS COLECTIVOS

- Valorar el trabajo en equipo y también el propio
- Aprender a respetar la táctica de juego que va a llevar el equipo.
- Mejorar la convivencia de la clase
- reglas y elementos técnico-tácticos comunes en diferentes juegos colectivo
- Aprender y Experimentar todos los roles del juego
- Valorar el conocimiento de la propia habilidad del niño como equipo y como jugado
- Participar con independencia del nivel de destreza
- Construir aprendizajes por sí mismos, según una metodología de búsqueda o de recepción
- Resolver situaciones de juego cambiantes
- Variar las reglas para fijarse en, al menos, un aspecto del juego o en que todos participen activamente
- Fomentar la participación.



1. Escribe el concepto y las ventajas de los juegos colectivos, puedes resumir.

¿Escribe cuál es el deporte que más te gusta y el por qué?

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 6 de 4</b>

### AHORA RESPONDE

1. Escribe tres deportes colectivos\_\_\_\_\_
2. Explica la diferencia entre deportes individuales y deportes colectivos\_\_\_\_\_
3. Menciona 2 desventajas de los deportes colectivos\_\_\_\_\_
4. Investiga 1 deporte colectivo y escribe reglas y condiciones propias de él.\_\_\_\_\_
5. ¿Menciona dos desventajas de los juegos colectivos y el por qué?\_\_\_\_\_
6. Menciona dos deportistas reconocidos por su técnica a la hora de participar en un deporte colectivo.\_\_\_\_\_

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 7 de 4	

## ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA





Tomado de <https://i.pinimg.com/originals/85/0d/35/850d350df0137d1766e0ae562b656672.jpg>

Para tener una vida saludable se requiere disciplina y constancia, es por ello que te invitamos a observar la imagen anterior. Ella claramente muestra como la actividad física es funcional y permite el desarrollo de habilidades motrices.

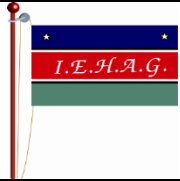

### Actividad practica

1. Realiza la imagen anterior de una pagina entera y aplica color

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	<b>Versión</b> 01
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>			<b>Página</b> 8 de 4

2. Elige 2 deportes y realiza los dibujos en relación a los deportes colectivos



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 9 de 4</b>

## RUTINA DE EJERCICIO SUGERIDA

- ✓ Inicia con estiramiento de cada una de las articulaciones de tu tren superior e inferior
- ✓ Ahora realiza 10 minutos de calentamiento (5 minutos de trote sostenidos y 5 minutos de salto en cuerda)

Esta rutina consta de realizar un circuito de 08 ejercicios. 40 segundos cada ejercicio y 10 segundos de descanso entre cada ejercicio. **Importante** en tu celular si tienes la posibilidad utiliza el cronometro. ¡Descansa 1 a 2 minutos después de completar una ronda de los 10 ejercicios y lo haces hasta completarlo 3 o 4 veces!

### Ejercicios del circuito

1. Payasitos
2. Flexiones de brazos o lagartijas
3. Sentadillas abiertas
4. Fondos de tríceps
5. Zancadas con piernas alternadas
6. Elevaciones laterales de brazos
7. Sentadilla cerrada y sostenida
8. Bicicleta en posición acostado, trabajo de abdomen

### FUENTES DE CONSULTA

Tomado: <http://juegoscolectivos7.blogspot.com.co/?m=> (Pablo, 2013)

Imágenes tomadas de pinteres.com.

Tomado de <https://i.pinimg.com/originals/85/0d/35/850d350df0137d1766e0ae562b656672.jpg>