

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL | | Versión 01 | Página 4 de 4 |

| | | | |
|---|---|---|--------------------------|
| IDENTIFICACIÓN | | | |
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ | | | |
| DOCENTE: Yesica Saavedra Serna, Cristian Mejía, Mauricio Guirales, Juan Carlos Márquez | | NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo | |
| CLEI: V | GRUPOS: 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508 | PERIODO: Primero | CLASES: SEMANA 05 |
| | | | |
| NÚMERO DE SESIONES: 1 | FECHA DE INICIO: 22 de febrero | FECHA DE FINALIZACIÓN: 27 de febrero | |

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 trasmite?
3. Escribe tres acciones que te permitan tener una vida saludable.

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL | | Versión 01 | Página 5 de 4 |

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/?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.

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL | | Versión 01 | Página 6 de 4 |

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

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. _____

| | | | |
|---|--|---------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | 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 y el desarrollo de habilidades motrices.

Actividad practica

1. Realiza la imagen anterior de una pagina entera y aplica color
2. Elige 2 deportes y realiza los dibujos en relación a los deportes colectivos

| | | | |
|---|--|--------------------------|--|
| | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | | |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL | Versión 01 | Página 8 de 4 | |



RUTINA DE EJERCICIO SUGERIDA

- ✓ Inicia con estiramiento de cada una de las articulaciones de tu tren superior e inferior

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL | | Versión 01 | Página 9 de 4 |

- ✓ 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

PARA TENER EN CUENTA: Este taller se realizará de forma virtual o realizado a mano (tomando capturas claras) se debe enviar: al correo yesicasaavedra@iehectorabadgomez.edu.co para estudiantes de la nocturna y al correo cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co mauricioguiraes@iehectorabadgomez.edu.co Juancarlosmarquez@iehectorabadgomez.edu.co para estudiantes del sabatino, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

FUENTES DE CONSULTA

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

Imágenes tomadas de pinteres.com.

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