

	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: Cristian Mejía		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: V	GRUPOS: Sabatinos	PERIODO: 1	CLASES: SEMANA 05
NÚMERO DE SESIONES: 1		FECHA DE INICIO: 5 de agosto.	FECHA DE FINALIZACIÓN: 11 de agosto.

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):

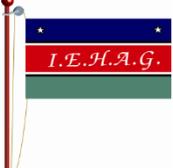
JUEGOS COLECTIVOS



Concepto: son aquellos deportes en los que se participa o compete en equipo, entendiendo 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.

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



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

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.

VENTAJAS DE LOS JUEGOS COLECTIVOS

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

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

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



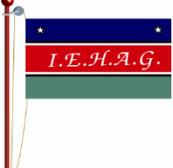
Tomado de <https://i.pinimg.com/originals/85/0d/35/850d350df0137d1766e0ae562b656672.jpg>

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
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 7 de 4



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>