



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR “EL GUADUAL”
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



Fecha: Julio del 2020

Grado - curso: 701/702

SESIÓN 4

Docente: Alvaro Velasquez Soto

Unidad de aprendizaje: Manipulación y destrezas básicas.

Desempeño: Realiza movimientos coordinados en actividades de juego individual y grupal.

Resultado de aprendizaje: Desarrolla movimientos reconociendo sus esquemas corporales mediante juegos predeportivos.

Pregunta problematizadora: ¿Cómo puedo desarrollar mis habilidades y destrezas para la práctica de un deporte?

Transversalidad con el inglés: saltar=jump reír=laught cantar=sing

Transversalidad lengua castellana: lectura crítica.

D.B.A y/o estándar: Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas.

Desempeño competencias socio-emocionales: Utilizo mecanismos constructivos para encauzar mi rabia y enfrentar mis conflictos. Ideas: detenerme y pensar; desahogarme haciendo ejercicio o hablar con alguien.

INTRODUCCIÓN

Continuamos desarrollando el tema de manipulación y destrezas básicas, una búsqueda orientada al encuentro de habilidades y destrezas de cada uno a partir del desarrollo de juegos y ejercicios. En esta ocasión intentaremos realizarlo haciendo uso de elementos existentes en casa. Involucrar algunos miembros de la familia en estas actividades nos ayuda a mejorar la convivencia y al entretenimiento.



A MANERA DE REPASO...

LANZAR: Hacer que algo salga disparado desde un punto hacia otro, generalmente determinado, impulsándolo con la mano, con un golpe, un dispositivo u otro instrumento, etc.

PASAR: Lanzar un elemento con cualquier segmento corporal con destino a un receptor. Ejemplo: pasar una botella, un tarro plástico, una bolsa, etc.

RECIBIR: Asumir el control de un objeto con manos o pies.

GOLPEAR: Propulsión de un objeto de diversas formas, tales como: por arriba del brazo, por debajo o de lado; con una mano y dos manos.

EMPUJAR: Hacer fuerza contra una cosa o persona para moverla.

REBOTAR O DRIBLAR: Consiste en hacer rebotar el balón entre el suelo y la mano.

PATEAR: Dar patadas a un balón u objeto. Dar una patada es una forma única de golpear, en la que se usa el pie para dar fuerza a una pelota u objeto.



ACTIVIDADES A REALIZAR

Insistimos que, dadas las limitaciones de espacio e implementos requeridos, debemos recurrir a nuestra creatividad, utilizando elementos existentes en casa tales como: bolsas, botellas plásticas, palos de escoba, tarros plásticos, costales, etc.

1. Colocar un bastón o palo de escoba y saltarlo de diferentes maneras; pies juntos, pie izquierdo, pie derecho, adelante, atrás, etc.
2. Con una bolsa llena de papeles intentar golpearla con manos, pies, evitando que caiga al piso.
3. Con una bolsa plástica vacía, intentar el ejercicio anterior.
4. Juego de bolos. Armar torre con botellas o tarros plásticos para derribar, lanzando una botella que va rodando por el piso. ¿Quién tumba más?
5. Transportar un bastón en la palma de la mano, haciendo equilibrio con este. También se puede llevar en la punta o extremo del dedo índice, caminando, corriendo, sorteando obstáculos.
6. Correr, agarrar una botella y llevarla de un extremo a otro en el menor tiempo posible.
7. Al igual que en el ejercicio anterior, se desplaza llevando una botella o tarro y va armando una torre con estos en el menor tiempo posible.
8. Se ubica una hilera de botellas plásticas a determinada distancia, un metro o dos, dependiendo del espacio disponible. Se desplaza corriendo en zigzag evitando tumbarlas y haciéndolo en el menor tiempo posible.
9. Igual que en el ejercicio anterior, se van saltando las botellas debidamente ordenadas, con ambos pies o con un solo pie.
10. Por parejas cada uno con un bastón frente a frente a una orden suelta el bastón, corre a agarrar el del compañero antes de que este caiga el piso. Se va aumentando la distancia entre los dos.
11. Saltar un bastón o escobero que está en el piso. Saltar hacia delante y hacia atrás a pie junto.
12. Saltar un bastón de un lado a otro en un solo pie.
13. Saltar un bastón o palo de escoba de un lado a otro a pie junto.
14. Realizar saltos largos de un pie con un pie y con el otro recorriendo un espacio y haciéndolo en el menor tiempo posible.
15. Recibir y pasar una botella a dos manos o lanzada con las dos manos a la altura de la cintura.
16. Recibir o pasar botellas a un compañero o a dos, a dos manos y a la altura de la cintura, a diferentes distancias. Sin dejarlas caer. Estas botellas pueden llenarse de agua para aumentar su peso.

NOTA: Es importante desinfectar los elementos a utilizar.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"
AREA DE EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



EL PARKOUR

Es una disciplina física basada en la capacidad motriz del individuo, desarrollado a partir de un método natural. Requiere de mucha preparación física; agilidad, saltabilidad, fuerza, velocidad, etc.





EVALUACIÓN



1. Realizar los ejercicios y/o actividades propuestos en la guía.
2. Sopa de letras. Encontrar los nombres de los deportes extremos que se encuentran relacionados en la parte inferior de la hoja.

P	V	Y	P	T	D	C	A	N	O	P	Y	E	X
A	F	F	F	L	Y	B	O	A	R	D	N	S	P
R	F	M	M	C	D	C	D	S	A	B	M	P	I
A	Q	N	M	A	S	B	E	X	S	O	O	E	T
C	B	M	O	T	O	O	O	R	N	G	N	L	N
A	R	R	A	P	P	E	L	F	H	B	T	E	L
I	K	I	T	E	S	U	R	F	D	A	A	O	U
D	C	B	N	H	T	V	X	O	P	B	Ñ	L	V
I	V	R	A	F	T	I	N	G	F	R	I	O	B
S	Z	P	Z	Y	E	X	X	M	L	Q	S	G	U
M	X	M	T	B	X	H	L	N	Y	I	M	I	C
O	F	W	Y	S	V	D	J	P	Y	W	O	A	E
C	S	F	X	S	E	N	D	E	R	I	S	M	O
B	U	N	G	E	E	J	U	M	P	I	N	G	O

RAFTING (CANOTAJE)
MTB (CICLOMONTAÑISMO)
MONTAÑISMO
RAPPEL

SENDERISMO
KITE SURF
CANOPY
PARACAIDISMO
FLYBOARD

BUCEO
MOTO
BUNGEE JUMPING
ESPELEOLOGIA

DEPORTES EXTREMOS EN COLOMBIA



BUNGEE JUMPING



CANOPY



RAPPEL



MTB (CICLOMONTAÑISMO)



KITESURF



SENDERISMO

Link del BLOG → <https://alvarovelasquez.000webhostapp.com/ocio.html> ←

BIBLIOGRAFÍA

- Alternativa curricular de la educación física para secundaria. Universidad Surcolombiana.
- Guía de deportes extremos que se practican en Colombia.
- El top de los deportes extremos en Colombia.