



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



Fecha: Abril del 2020

Grado - curso: 701/702

SESIÓN 2

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: pasar = pass lanzar=throw

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.

INTRODUCCIÓN

Para la presente sesión, las actividades están orientadas al mejoramiento de la manipulación de implementos deportivos especialmente. Dadas las limitaciones existentes (espacio e implementos en casa) nos vemos condicionados a desarrollar algunas actividades de manipulación esperando no afectar el orden en sus casas. Esperamos que las desarrolle y que pueda crear otras; inicialmente desarrolle una rutina de ejercicios muscular.



ACERCA DE LA MANIPULACIÓN Y DESTREZAS BÁSICAS

Esta unidad es una continuación u otro nivel de la unidad de patrones de manipulación desarrollada en el grado sexto. Por lo anterior estimularemos el desarrollo de habilidades y destrezas en lo relacionado con la manipulación (manejo) de diferentes implementos. Ejercicios como pasar un

Docente: ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com

implemento deportivo, lanzarlo recibirlo, etc, aproximándonos a la ejecución de fundamentos deportivos de algunos deportes. Esto nos permitirá incidir positivamente en el desarrollo no solo de habilidades y destrezas sino de capacidades físicas en los estudiantes.

RECORDEMOS EL SIGNIFICADO DE LAS SIGUIENTES PALABRAS

- **Lanzar:** aplicar fuerza muscular con la mano a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias. Ejemplo: lanzar la pelota y pegarle al centro del círculo.
- **Pasar:** lanzar un elemento con cualquier segmento corporal con destino a un receptor. Ejemplo: pasar el balón al compañero.
- **Recibir:** asumir el control de un objeto con manos o pies.
- **Golpear:** aplicar fuerza muscular de impacto a un objeto con un segmento corporal o un elemento. Ejemplo: golpear el balón con un bate.
- **Empujar:** aplicar fuerza muscular para desplazar un objeto, un compañero. Ejemplo: empujar con la espalda a un compañero (espalda con espalda).
- **Rebotar o driblar:** controlar el balón haciendo que este golpee el piso y regrese para ser nuevamente impulsado hacia abajo.
- **Patear:** golpear con los pies.

NOTA: Es importante el aseo de los implementos a utilizar.

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Reiterando las limitaciones de espacio e implementos deportivos existentes en la mayoría de nuestras casas, trataremos de desarrollar algunos ejercicios teniendo cuidado para no ocasionar daños ni alterar el orden. Inicie con una rutina de ejercicios de estiramiento muscular; brazos, piernas, cuello, cintura, etc.

- Si tiene una pelota o un balón, lance el balón hacia arriba, al frente para que rebote en una pared; con una mano, con la otra, con ambas, etc.
- Lanzamiento del balón o pelota por encima de la cabeza y con ambas manos para que rebote en la pared.
- Patear la pelota para que rebote en la pared y recibirla con las manos.
- Pegar con el muslo al balón para levantarlo y agarrarlo. Hágalo tanto con el muslo derecho como con el izquierdo.
- Lanzar el balón y cabecearlo con la parte frontal de la cabeza.
- Remate de pelota con cabeza para que rebote en la pared y lo agarro.
- Lanzar el balón hacia arriba y recibirlo con el empeine (derecho, izquierdo) con los muslos.
- Intente hacer dominio de balón; la 21 utilice muslo, cabeza, empeine, etc.
- Lanzar pelotas y pegar a un punto en específico o pasarla por un aro.

Estos ejercicios los puede repetir las veces que desee.



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



ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA

BIOGRAFÍA MARIANA PAJÓN LONDOÑO



Nació en Medellín, Colombia, el 10 de octubre de 1991, Bicicrocista activa desde 1995, empezó a correr a nivel nacional en Colombia desde los 5 años. Actualmente pertenece al programa Altiús de alto rendimiento de Coldeportes, compite en la categoría Elite Women y hace parte de la Selección Colombia de BMX que disputa las diferentes paradas internacionales del BMX avaladas por la Unión Ciclista Internacional (UCI). Milita también para el equipo norteamericano Dan's Competition que participa en el Campeonato Nacional de los Estados Unidos, USA-BMX.

Es actualmente líder del Ranking Mundial de su disciplina. Mariana a sus 25 años es la única doble Campeona Olímpica de Colombia, y del BMX femenino, es conocida como la “Reina del BMX” pues es un referente mundial en este deporte y una de las más ganadoras de la historia. Es una de las deportistas latinoamericanas más importantes de los últimos tiempos y la única mujer suramericana que ha ganado dos medallas de oro en deportes individuales en la historia de los Juegos Olímpicos.

Tomado de: <https://marianapajon.com/bio/>

Docente: ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com



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



ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA

BIOGRAFÍA NAIRO QUINTANA

Nairo Quintana nació el 4 de febrero de 1990, en Tunja, Boyacá, Colombia. Hijo de Eloísa Rojas y Luis Quintana. Tiene cuatro hermanos: Nelly, Willinton, Leidy y Dayer. Su hermano menor Dayer, también es ciclista profesional. Siendo niño padeció una extraña enfermedad que hizo creer a que moriría antes de cumplir los tres años. Se crió en el seno de una familia de campesinos y pasó la infancia y la adolescencia en la vereda La Concepción, municipio de Cóbita.



Amasaba el pan a las cinco de la mañana, daba de comer a las vacas, a las gallinas y a las ovejas antes del entrenamiento, también ayudaba a recoger patatas. Montado en la bicicleta tuvo un accidente que casi le cuesta la vida en 2006, cuando fue arrollado por un taxi. Con una grave herida en la cabeza permaneció inconsciente durante tres días. Con 15 años montaba la bicicleta que le regaló su padre para asistir a clases en el colegio ubicado en la localidad de Arcabuco, a 21 kilómetros de distancia. Amarraba su bicicleta a la de su hermana para ir más rápido cuando regresaban a casa.

Entró al Club Deportivo Ediciones Mar de Tunja y sus inicios como amateur fueron en 2009 en Boyacá es Para Vivirla, una formación patrocinada por su departamento de origen destacando como escalador. En 2010 se hizo profesional con el equipo 4-72 Colombia en el que permaneció durante dos temporadas y con el que obtuvo el Tour del Porvenir 2010.

En 2012, fue contratado por Movistar, equipo español de categoría UCI ProTeam con el que consiguió la Vuelta a Murcia y una etapa del Critérium del Dauphiné. En 2013, logró vencer en la Vuelta al País Vasco, la Vuelta a Burgos y alcanzó el segundo puesto en el Tour de Francia donde ganó una etapa y la clasificación de la montaña. En 2014, resultó ganador del Giro de Italia, siendo el primer colombiano en obtener el título, y el segundo, después de Lucho Herrera, en conquistar una de las tres Grandes Vueltas.

En 2016, ganó la Vuelta a Cataluña, el Tour de Romandía, la Ruta del Sur, subió al podio en el tercer lugar del Tour de Francia, y su segunda gran carrera, la Vuelta a España imponiéndose a Chris Froome.

Tomado de: <https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/10266/Nairo%20Quintana>



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



ACTIVIDAD: SOPA DE LETRAS

DESCRIPCIÓN: ENCONTRAR LOS NOMBRES DE LOS EQUIPOS DE FUTBOL PROFESIONAL COLOMBIANO QUE SE ENCUENTRAN RELACIONADOS EN LA PARTE INFERIOR DE LA HOJA.

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

NACIONAL
CALI
TOLIMA
BUCARAMANGA
ENVIGADO

AMERICA
MEDELLIN
ONCE CALDAS
EQUIDAD
JAGUARES
SANTAFE

MILLONARIOS
JUNIOR
PASTO
PATRIOTAS
AGUILAS

En el siguiente link encontrará rutinas de ejercicios, practíquelos.

<https://www.youtube.com/watch?v=4CBgdHkmmdQ>

https://www.youtube.com/watch?v=iQ3g-ggKe_A

<https://qiclub.com/es>

EVALUACIÓN

Los estudiantes deben evidenciar mediante video y/o fotografías el desarrollo de los ejercicios.

BIBLIOGRAFÍA

Alternativa curricular de la educación física para secundaria. Universidad Surcolombiana.