



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



Fecha: Enero del 2021

Grado: Todos los grados

SESIÓN 1

Pregunta problematizadora: ¿Cómo puedo mejorar mis hábitos de vida?

Desempeño: Participa en el desarrollo de juegos y ejercicios a nivel familiar.

**ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA CON JUEGOS Y ACTIVIDADES
LÚDICO-RECREATIVAS EN CASA**

INTRODUCCIÓN

Mientras se da el regreso al colegio mediante la estrategia de la alternancia y posteriormente a la anhelada presencialidad, es necesario que continuemos desarrollando mucha actividad física en familia; nuestro entorno más cercano. Rescatemos los juegos tradicionales, los concursos, las competencias, las prácticas deportivas, y todo aquello que nos permita una recreación sana, sin exposición al contagio. Es necesario mantener las normas de autocuidado establecidas.

En esta primera sesión, la estrategia establecida desde el área de educación física, recreación y deporte estaría condicionada al trabajo en casa y/o en un entorno cercano (a la casa) y seguro, utilizando recursos del medio, con los diferentes elementos disponibles.



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

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ RECREARSE?

La lúdica se entiende como una dimensión del desarrollo humano que contribuye al desarrollo psico-social, la adquisición de saberes, la formación de la personalidad y se manifiesta en una amplia gama de actividades donde interactúa el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento. En la actividad lúdica se hace uso del juego como elemento fundamental que propicia gozo y al mismo tiempo contribuye al aprendizaje (Gómez, Molano, Rodríguez, 2015).

La recreación es un proceso de disfrute y juego, de diversión que tiene una influencia, que desarrolla los elementos constitutivos de la motricidad. Recreación, es crear sobre lo ya existente, es innovar, con la capacidad de generar cambios en la actitud de la persona. La palabra recreación se deriva del latín recreativo, y significa restaurar, la recreación es una actividad voluntaria que se realiza en el tiempo libre, ya que, si fuera obligatoria dejaría de ser recreativa. Ejemplos: ir a cine, teatro, paseo, excursión, practicar algún deporte, aeróbicos, etc. WIKIPEDIA.

El juego es una actividad inherente al ser humano. Todos aprendimos a relacionarnos en nuestro ámbito familiar, social y cultural través del juego. El juego es una actividad que se utiliza para diversión y el disfrute de los participantes. Es una acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de unos límites de tiempo y espacios determinados, según reglas a cumplir, aunque libremente aceptadas. HUIZINGA (1938). La palabra juego procede de dos vocablos en latín “iocum y ludus ludere” que hacen referencia a broma, diversión, chiste, etc.

RECOMENDACIONES PARA EL DÍA A DÍA DE LOS EDUCANDOS

- La jornada empieza con el aseo habitual y el desayuno.
- Antes de iniciar las clases o encuentros virtuales dispóngase realizando entre 10 a 15 minutos de estiramiento muscular; ejercicios aprendidos en las clases presenciales para cuello, brazos, piernas, espalda, tronco, cadera, etc.
- Puede ayudarse de un bastón o palo de escoba, un aro o una sogá.
- Evite el cansancio realizando en el intermedio de las clases 5 minutos de estiramiento muscular (pausa activa).

Y todo esto por ahora...



JUEGOS Y ACTIVIDADES SUGERIDAS

1. Salir a recibir el sol (tomar el sol) durante 10 o 15 minutos. La vitamina D1 se absorbe a través de la piel.
2. Salir a caminar. Tome como excusa sacar a pasear a su mascota o simplemente hágalo de manera responsable. Duración 30 minutos.
3. Gradualmente podemos reemplazar el caminar por trotar, una vez evolucionemos en nuestra condición física. No hay necesidad de desplazarse a lugares tan distantes.
4. Práctica deportiva: Además del atletismo, patinar, montar en bicicleta nos ayuda a mejorar nuestra condición física. Duración 30 minutos.
5. Bailar, cantar (karaoke) etc.
6. Dibujar, practicar la lectura lúdica, etc.
7. Compartir una película con la familia.
8. Organizar juegos en casa; de habilidad, de conocimiento, etc.
9. Rescatar la práctica del ajedrez, damas chinas, parques, etc.





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



ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA

BIOGRAFÍA CATHERIN IBARGUEN



Fuente: El tiempo

Catherine Ibargüen nació el 12 de febrero de 1984. Creció en el municipio de Apartadó, perteneciente al departamento de Antioquia, en Colombia. Su infancia la vivió con su abuela, quien siempre se aseguró que asistiera al colegio. Fue ahí donde su primer entrenador, Wilder Zapata, descubrió las aptitudes de Catherine y la inició en el salto de altura. En busca de una mejor preparación deportiva, Catherine se mudó a Medellín para asistir al Centro de Alto Rendimiento "Villa Deportiva", en el año de 1996.

En junio de 1999, Catherine ganó su primera medalla en un campeonato internacional al obtener el tercer puesto en el Campeonato Sudamericano celebrado en Bogotá, con una marca de 1.76 en salto de altura.

A partir de ahí, las victorias para Catherine vinieron en cascada.

La carrera deportiva de la atleta olímpica suma numerosos triunfos. Entre los más importantes se encuentran su medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Rio 2016, plata en los Juegos de Londres 2012, y doble oro en el Campeonato Mundial. También suma dos oros como campeona de Juegos Panamericanos y 6 victorias en Juegos Sudamericanos.

El desarrollo deportivo de Catherine no ha sido fácil. Para los Juegos de Pekín 2008, Catherine no pudo clasificar y estuvo a punto de renunciar al atletismo. Decidió mudarse a Puerto Rico, donde consiguió una beca para estudiar enfermería y donde su nuevo entrenador, el cubano Ubaldo Duany, le animó a enfocarse en el triple salto.

Con su altura de 1,81 m, Catherine no tuvo dificultad para empezar a sobresalir tanto en triple salto como en salto de longitud. Cuatro años más tarde, Catherine no solo clasificó a los Juegos Olímpicos de Londres 2012, sino que ganó medalla de plata en triple salto con una marca de 14.80.

A su regreso, Ibargüen fue condecorada junto a la delegación olímpica colombiana con la orden de Boyacá, mérito que concede el Gobierno de Colombia a ciudadanos destacados.

Para los Juegos Olímpicos de Rio 2016, una Catherine más preparada logró clasificar para subir al podio en primer lugar, llevándose el oro con una marca de 15.17 en triple salto.

En 2019, durante los Juegos Panamericanos de Lima, Catherine se vio obligada a abandonar la defensa de su título panamericano en triple salto debido a una lesión que terminó en una intervención quirúrgica. Afortunadamente, meses después pudo regresar a competir sin complicaciones.

Catherine asegura que la pasión por el atletismo siempre ha corrido por sus venas, algo que se nota cada vez que compite, ya que Ibargüen disfruta sus competiciones al máximo y siempre mantiene una sonrisa en su cara.

A lo largo de su carrera deportiva, Catherine ha logrado -y mantiene- los récords colombianos en salto de altura (1.81), salto de longitud (6.93) y triple salto (15.31).

Con dos medallas olímpicas, Catherine no se da por vencida y hoy, se prepara para defender su título olímpico en los Juegos de Tokio 2020.

Tomado de: <https://www.olympicchannel.com/es/athletes/detail/catherine-ibarguen/>



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



ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA

ATLÉTICO HUILA CAMPEON DEL TORNEO BETPLAY



Fuente: Dimayor

Por cuenta de la emergencia sanitaria provocada por el coronavirus, el fútbol profesional colombiano contó con una atípica temporada durante el 2020, año en donde solo se pudo disputar un campeonato, en lugar de los dos torneos semestrales tradicionales.

En la tarde del sábado 26 de diciembre Atlético Huila se consagró campeón de la primera final de fútbol de segunda división de 2020 en su camino por lograr el anhelado regreso a la primera categoría.

Huila derrotó a Cortuluá con un marcador global de 4-1, luego de haber vencido 1-0 como local en el estadio Guillermo Plazas Alcid de Neiva, y posteriormente 3-1 en el Doce de Octubre de Tuluá.

En el partido de vuelta de la final, Huila comenzó con amplia ventaja y se fue al entretiempo con un 2-0 a su favor luego de las anotaciones de Carlos Moreno y Yúber Asprilla en los minutos 30 y 38 respectivamente.

Al arrancar la segunda mitad del encuentro daba la impresión que Cortuluá se iba a poder meter en el partido, pues al minuto 51 lograron anotar por intermedio de César Amaya para poner el marcador 1-2.

Sin embargo, luego del descuento del club vallecaucano, transcurrieron 30 minutos donde no hubo alguna acción manifiesta para los dos equipos, salvo cuando el reloj llegó al minuto 87, un brillante Hárison Otálvaro acabó sentenciando el 1-3 final para ratificar la victoria opita en la serie.

Sobre el título de apertura de Atlético Huila, su director técnico, el exjugador Dayron Pérez, declaró ante Win Sports que lo que más resalta de su grupo de jugadores fue que pese a los números, nunca dejaron de creer en que era posible ganar el título y pensar en regresar pronto a la A.

Así llegó el club huilense a la instancia final del campeonato

Mientras en el año 2019, la primera División colombiana le dio la bienvenida a los clubes Deportivo Pereira y Boyacá Chicó, los que se despidieron de la máxima categoría profesional fueron Atlético Huila e Unión Magdalena.

Los ‘opitas’ disputaron la apertura del torneo BetPlay Dimayor 2020 en un todos contra todos de 17 partidos donde lograron 28 puntos a través de ocho victorias, cuatro empates y cinco derrotas. Ese rendimiento los dejó ubicados en el séptimo lugar de la tabla de posiciones para clasificar a los cuadrangulares finales de dos grupos de cuatro equipos.

En el sorteo de cuadrangulares, Huila quedó en el grupo B, el mismo donde estaban Llaneros, Unión Magdalena y Deportes Quindío, club que lideró la mayoría del tiempo en la tabla de posiciones, pero que no pudo sostener su rendimiento al final ante los huilenses. En este cuadrangular el campeón disputó seis partidos de los cuales ganó cuatro, empató uno contra Llaneros y perdió el otro con Quindío, para clasificar a la final del torneo apertura con 13 puntos.

Aunque con el título conseguido el club ‘opita’ no asciende propiamente a primera división, queda en ventaja en comparación respecto a los otros 15 clubes que participan del torneo de la B nacional, pues el sistema de ascenso colombiano contempla dos torneos (apertura y finalización) en el todos contra todos, y posterior a ello, una gran final de donde sale el equipo campeón del año y primer ascendido a la A.

Fuente: www.infobae.com



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



ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA

ARTICULO - REINALDO RUEDA: CONFIANZA



Fuente: El País

La llegada del profesor Reinaldo Rueda como técnico de la selección colombiana de fútbol de mayores genera una gran confianza para retomar el camino rumbo al Mundial de Catar 2022, por todas las competencias que él posee como ser humano y profesional.

Los mejores líderes son personas en las que se puede confiar, demuestran empatía, están conectadas y con quienes nos sentimos tranquilos, valorados e inspirados.

El profesor Reinaldo y yo somos contemporáneos. Cuando él dirigía la selección del Valle, yo dirigía la selección de Antioquia. Tuvimos posibilidad de interactuar como personas y como técnicos de fútbol, pudiendo compartir conocimientos y experiencias. También cuando llegó a dirigir Atlético Nacional y en mis condiciones actuales pudimos compartir temas del fútbol. Eso nos indica su calidad como ser humano, pues reúne valores como honestidad, responsabilidad, lealtad, empatía, disciplina, respeto y buen trato por el otro, pilares para el manejo de grupo.

Desde el punto de vista futbolístico, es un hombre formado académicamente, con amplia experiencia en el fútbol, en equipos y selecciones nacionales de países como Ecuador, Honduras y Chile. Seguramente, todo ese recorrido le servirá para ponerlo en práctica en nuestra selección.



Fuente: El Tiempo

Es claro que el objetivo principal es clasificar a Catar, pero también trabajará en la cohesión de equipo, para implementar en poco tiempo su idea futbolística. Aprovechará el trabajo ya adelantado, hará un claro diagnóstico del entorno y momento futbolístico de los jugadores, entre otras cosas, para poder desempeñar de una manera adecuada el plan de trabajo. Otro de los aspectos es la reestructuración de las categorías menores, de tal manera que estén alineadas con lo que él desea con la mayor.

Es la oportunidad para que mire también a los jugadores del medio local que estén pasando por un buen momento futbolístico, para que pueda trabajar con ellos y alguno pueda ser convocado, cómo también llamará a los jugadores del exterior que estén pasando por un buen momento en lo técnico, táctico, físico y comportamental para el fortalecimiento interno de la selección.

Por último, sin duda, tendrá la posibilidad de compartir e interactuar con sus colegas colombianos por el aporte que en su momento le podrían hacer como complemento a su trabajo. Le deseo lo mejor a él y a su cuerpo técnico.

Por: Luis Fernando Montoya

Tomado de: www.elspectador.com

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

- Encuentra las **3** diferencias existentes entre las imágenes de abajo (Bob esponja):



- Encuentra las **7** diferencias existentes entre las imágenes de abajo.



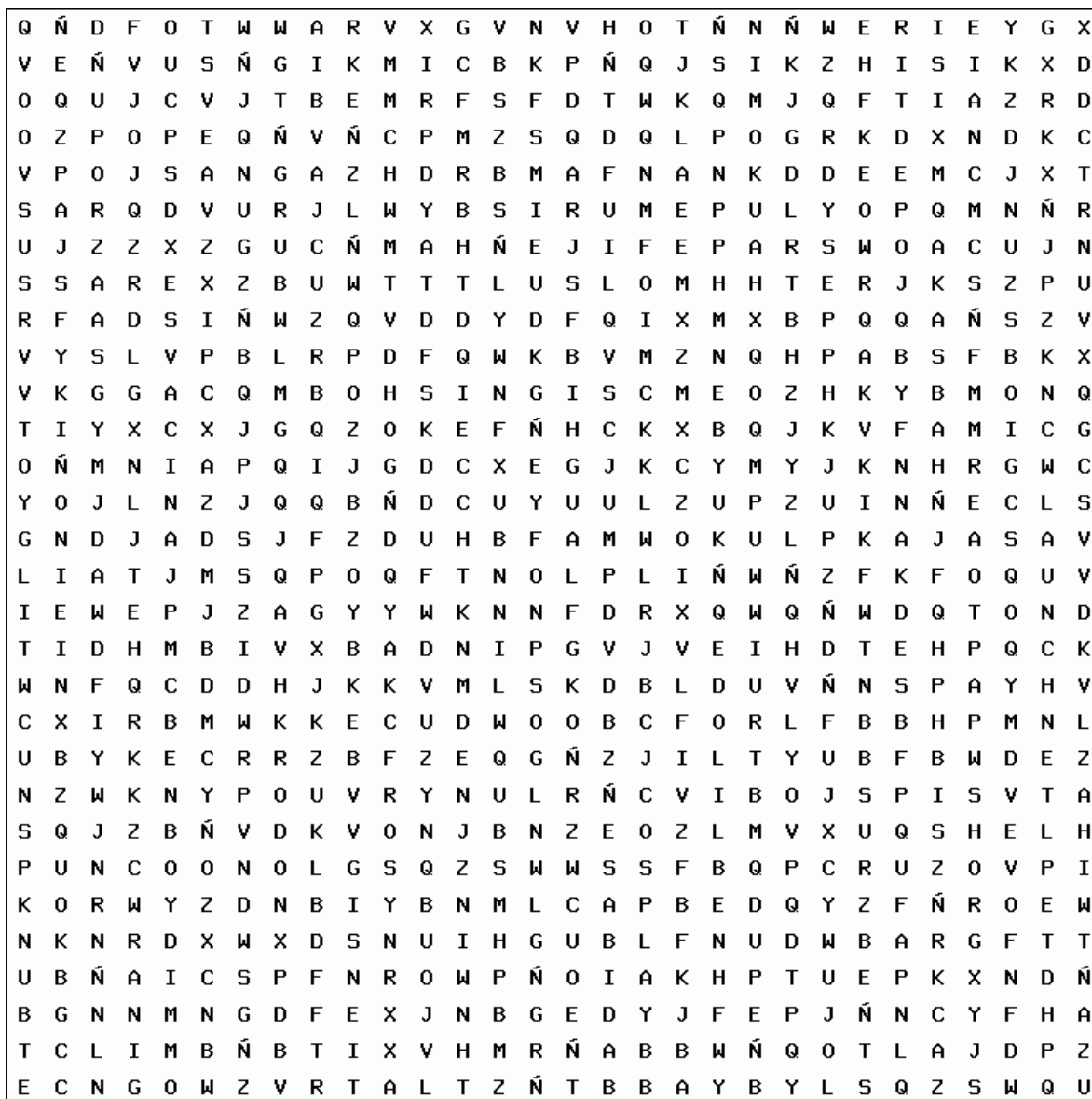


INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR “EL GUADUAL”
AREA DE EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



ACTIVIDAD: SOPA DE LETRAS

DESCRIPCIÓN: ENCONTRAR LAS ACCIONES QUE SE ENCUENTRAN RELACIONADAS EN LA PARTE INFERIOR DE LA HOJA



walk – caminar

laugh – reír

climb – trepar

play – jugar

sing – cantar

launch – lanzar

pass – pasar

run – correr

dance – bailar

grab – agarrar

jump – saltar

swim – nadar

kick – patear



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 LA LIGA BETPLAY (FÚTBOL PROFESIONAL COLOMBIANO) RELACIONADOS EN LA PARTE INFERIOR DE LA HOJA.

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

NACIONAL MILLONARIOS TOLIMA SANTA FE JUNIOR
AMERICA CALI MEDELLIN PATRIOTAS BUCARAMANGA
PASTO EQUIDAD ENVIGADO

ADIVINANZAS



1

¿QUÉ SE CORTA SIN
TIJERAS Y AUNQUE A
VECES SUBE Y SUBE
NUNCA USA LA
ESCALERA?

3

DESPUÉS DE HABERME
MOLIDO, AGUA
HIRVIENDO ECHAN EN
MI, LA GENTE ME BEBE
MUCHO, CUANDO NO
QUIERE DORMIR

2

NACE EN LA
DEHESA Y
COME EN TU
MESA.

4

PICA, PICANDO,
COLITA
ARRASTRANDO

RESPUESTAS:

1. Leche 2. La mosca 3. El café 4. La aguja

EVALUACIÓN

Reporta evidencias de las actividades desarrolladas en casa o entorno cercano.

BIBLIOGRAFÍA

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