



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



**Fecha:** Abril del 2021

**Grado - curso:** 701/702

**SESIÓN 3**

**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.

**INTRODUCCIÓN**

Mantener la actividad física en casa es muy importante y necesario. Involucrar a la familia en algunas actividades mejora el ambiente familiar. En la presente sesión intentaremos involucrar algunas actividades lúdicas que conlleven a momentos de diversión y esparcimiento. Continuamos desarrollando rutinas de ejercicios y en especial relacionados con el tema. Manipulación y destrezas básicas de la guía 2.



**COMENCEMOS POR:**

**LÚDICA:** La lúdica es una dimensión del ser 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. Todos necesitamos esparcimiento, entretenimiento, la verdadera actividad lúdica debe conllevar al entretenimiento sano de tal forma que sea de beneficio a la persona que la practica.

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

## JUEGUEMOS EN FAMILIA



### JUEGOS PARA REALIZAR EN FAMILIA

Durante este periodo de cuarentena en familia podemos realizar diferentes tipos de juegos, de actividades, de ejercicios que contribuyan o favorezcan al ambiente familiar y desde luego a nuestro desarrollo físico y mental.

En la presente sesión continuaremos desarrollando juegos y ejercicios relacionados con la unidad patrones de manipulación e involucraremos otros juegos para desarrollar en familia.



**JUEGOS DE MESA:** normalmente encontramos algunos de estos juegos en casa. Juego de parques, dominó, lotería, ajedrez, monopolio, bingo, etc.

**JUEGO DE STOP:** Consiste en realizar un formato el cual deben responder en el menor tiempo posible. Pueden hacerlo individualmente o en grupo.



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



**ACTIVIDAD: STOP**

LETRA	NOMBRE	APELLIDO	COSA	ANIMAL	CIUDAD	FRUTA	TOTAL
A							
B							
R							
S							
P							



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



**IDENTIFIQUE LA PERSONA**

**ACTIVIDAD:** COLOCAR DEBAJO DE CADA IMAGEN EL NOMBRE Y LA PROFESIÓN POR LA QUE SON CONOCIDOS.



Nombre:

Profesión:



Nombre:

Profesión:



Nombre:

Profesión:



Nombre:

Profesión:



Nombre:

Profesión:

### JUEGO DE SEMANA

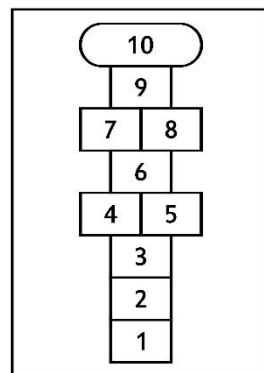


La actividad consiste en llevar un trozo de baldosa o una piedra golpeándola con el pie en el que el concursante se apoya (el concursante va saltando en un solo pie). Gana el que primero alcance el cielo. Debe pasar por cada día y no debe quedar el tejo encima de alguna línea porque pierde. Si esto ocurre en el siguiente turno continúa en el día donde quedó.

### JUEGO DE AVIÓN

**ACTIVIDAD:** El concursante va saltando en un pie de cuadro en cuadro, inicia lanzando el tejo al primer cuadro, recorre toda la figura saltando en un solo pie. Regresa y lanza el tejo al cuadro siguiente hasta terminar. Busca asesoría de mamá.

**Tejo:** trozo de baldosa o cualquier piedra.



**NOTA:** La figura la podemos hacer en el patio de la casa con una tiza o trozo de carbón, cinta de enmascarar.

### DOMINIO DE LA BOMBA

Dominio de la bomba inflada con las diferentes superficies de contacto; cabeza, manos, muslos, pies, etc.



# EL DESAFÍO EN FAMILIA

## PRUEBAS

Juegos de habilidad y destreza para practicar en familia:

1. Fuerza con soga X10 (Prueba mixta)
2. Salto con soga
3. Prueba de conocimiento: CIENCIAS NATURALES / MEDIO AMBIENTES
4. Encestar pelota de papel en un tarro
5. Penales 3X3 con una pelota pequeña a pasar por medio de las patas de una silla
6. La 21 con una bomba o balón
7. Carrera de meseros
8. Prueba de conocimiento: INGLES
9. Bolita en la cuchara, carrera
10. Canto (karaoke) fonomímica
11. Adivinanzas
12. Voli-Fútbol con una bomba
13. Sopa de letras
14. Volar avión
15. Baile
16. Triqui
17. Mejor disfraz
18. Pulso o fuerza de manos



## GLOSARIO

**OCIO:** Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas, y que pueden ser consideradas como recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias o esenciales, como comer, dormir, hacer tareas vinculadas a cierta necesidad, etc.

**JUEGO:** Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.

**TALENTO:** El talento, como aptitud, es la capacidad para desempeñar o ejercer una actividad. Está vinculada a la aptitud o la inteligencia. Se trata de la capacidad para ejercer una cierta ocupación o para desempeñar una actividad. El talento suele estar asociado a la habilidad innata y a la creación.

**HABILIDAD:** Habilidad deriva del latín “*habilitatis*” que indica la cualidad de hábil. Hábil, a su vez, tiene su origen en el latín “*habilis*” cuyo significado inicial se refería a las competencias que alguien puede adquirir. Luego, el significado evolucionó para significar una persona con diversas capacidades.

## EVALUACIÓN

Continuar desarrollando los ejercicios de la guía 2. Al igual que los de la presente guía. Los ejercicios de estiramiento muscular son necesarios. Mantener el hábito de realizar ejercicio conforme a la disponibilidad de espacio y tiempo.

Consultar en el BLOG, actividades de ocio.

Link del BLOG → <https://edufisicaelguadual.000webhostapp.com/> ←

## BIBLIOGRAFÍA

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