



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



**Fecha:** De enero a noviembre 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.

**DE REGRESO AL COLEGIO... ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**INTRODUCCIÓN**

La presente guía está orientada a brindar a los educandos los elementos básicos y motivacionales para mantener la actividad física, el juego y la recreación, importante para una buena salud mental y física, contribuyendo a la generación de un buen ambiente familiar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo considera como una prioridad. Esperamos sean conscientes de esto y obremos a favor de nuestra propia salud y esparcimiento mientras se da el regreso al colegio.





## ¿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 DEL ESTUDIANTE

- 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 soga.



- Evite el cansancio realizando en el intermedio de las clases 5 minutos de estiramiento muscular (pausa activa).

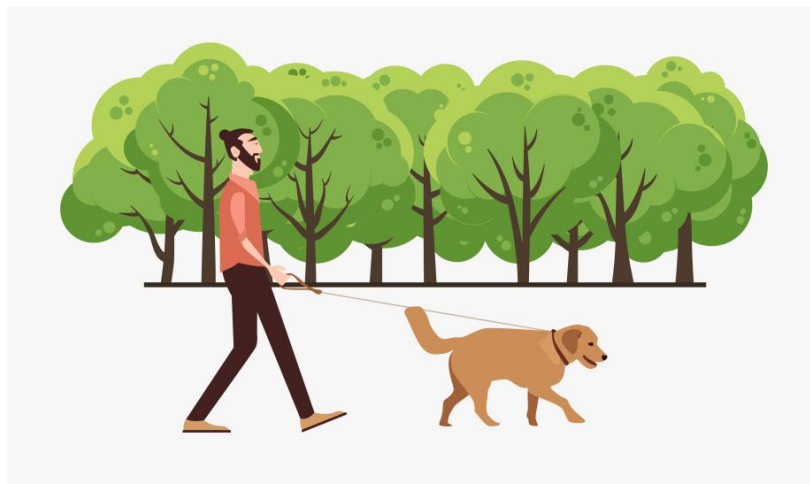


## JUEGOS Y ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA EL ESTUDIANTE

1. Salir a recibir el sol (tomar el sol) en compañía de un adulto o persona mayor durante 10 o 15 minutos. La vitamina D1 se absorbe a través de la piel.



2. Salir a caminar en compañía de un adulto o persona mayor. 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 en compañía de un adulto o persona mayor, una vez evolucionemos en nuestra condición física. No hay necesidad de desplazarse a lugares tan distantes.



4. Práctica deportiva en compañía de un adulto o persona mayor: Además del atletismo, patinar, montar en bicicleta, jugar fútbol, baloncesto 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.



10. Mirar videos sobre los recientes juegos olímpicos de Tokio 2020. Con el fin de mejorar nuestros conocimientos sobre los diferentes deportes.







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



**ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA**

**BIOGRAFÍA ANTHONY ZAMBRANO**



Anthony José Zambrano, el nuevo medallista de plata en los 400 metros planos de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, nació en Maicao, departamento de La Guajira, Colombia, el 17 de enero de 1998.

Cuando era apenas un niño competía para su colegio en diferentes categorías del atletismo y a los 15 años dejó su hogar para ir a entrenar a Bogotá con la convicción de que su talento lo llevaría a ganar múltiples competencias internacionales. “Siempre me gusta soñar en grande, yo soy muy ambicioso porque sueño en grande”, dice Zambrano, el segundo colombiano en llegar a una final de velocidad en unos olímpicos y obtener una presea para su país. La primera fue Ximena Restrepo, quien obtuvo la medalla de bronce en los 400 metros planos en Barcelona 1992.

Como es común entre los deportistas que representan a Colombia en las diferentes disciplinas de los JJOO, Zambrano alternó sus primeros años de entrenamiento con trabajos como bicitaxista, mototaxista, albañil, pintor y mecánico.

Tras su participación en el Mundial Juvenil de 2015, en Cali (donde obtuvo un séptimo lugar), Zambrano conoció a su entrenador actual, el cubano Nelson Gutiérrez, quien ha sido su gran soporte para conquistar numerosos títulos en el atletismo. Su debut olímpico fue en Río 2016, cuando compitió en los 4x400 m.

Antes de ganar la medalla de plata en Tokio 2020, la presea más importante que había logrado en su carrera fue la medalla de plata en el Mundial de Doha 2019, donde hizo un tiempo de 44,15.

En el 2019 también sumó dos títulos suramericanos (400 y 4x400 m) y dos en los Juegos Panamericanos de Lima 2019.

Tras el parón de 2020 debido a la pandemia del coronavirus (COVID-19), Zambrano regresó en el 2021 a los más grandes escenarios mundiales. En la Liga de Diamante en Florencia (Italia) se aseguró su primera victoria (44,76) y semanas después obtuvo un segundo puesto en la etapa en Doha.

Cabe destacar que a lo largo de este año Zambrano se ha mantenido por debajo de los 55 segundos en los 400 metros. Además de esto, lideró al equipo de relevos hacia la clasificación de Tokio 2020, durante el Mundial de Silesia. “Siempre que salgo a correr pienso de dónde soy, de dónde vengo, cómo llegué a esto”, asegura.

Como lo señala la página de los JJOO de Tokio, el medallista olímpico también disfruta de la velocidad fuera de las pistas. “Mi hobby son las motos y en esta cuarentena he desarmado mis motos, las he restaurado y puesto lindas. El día que yo me retire del atletismo, pondré mi taller”, expresó

Antes de competir en la final de los 400 m planos en los Olímpicos de este año, Zambrano le dijo a Señal Colombia que “ahora mismo no puedo pensar en dos sueños. El primer sueño es ser medallista Olímpico, y el segundo es ser un hombre estudioso. Entonces, debemos cumplir uno de los dos, porque los dos a la vez no se pueden. Haces bien una cosa o haces bien la otra, pero dos no se hace. Siempre he sido sincero: si uno estudia bien, entrena mal; si uno entrena bien, estudia mal. Siempre le he dicho mi madre que yo siempre puedo hacer una sola cosa para hacerla bien, sino no hago nada”.

Con la medalla ganada por Zambrano, Colombia sumó 33 preseas en la historia de los Juegos Olímpicos.

**Tomado de:**

<https://www.aa.com.tr/es/deportes/qui%C3%A9n-es-anthony-zambrano-el-primer-hombre-colombiano-en-ganar-una-medalla-ol%C3%ADmpica-en-los-400-metros-planos/2325783>



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



**ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA**

**NELSON CRISPÍN GANA MEDALLA DE ORO E IMPONE RÉCORD MUNDIAL**



¡Nelson Crispín hace historia! El nadador obtuvo la primera medalla de oro para Colombia en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020 tras terminar primero en la final de los 200 metros combinados (categoría SM6) y estableció un nuevo récord mundial. Además, se convirtió en el primer deportista colombiano en obtener cuatro medallas en la historia de las justas.

El bumangués fue primero en los clasificatorios y ratificó su buen momento en la final. La presea dorada fue suya con un tiempo de 2:38:12, mientras que Andrei Granichka del Comité Paralímpico Ruso obtuvo la plata. El podio lo cerró el chino Jia Hongguang, quien se quedó con el bronce.

Esta es la cuarta medalla de oro que Colombia gana en los Juegos Paralímpicos y la tercera en natación adaptada luego de las obtenidas por Pedro Medjí (Arnhem 1980), Carlos Serrano Zárate (Río de Janeiro 2016) y Mauricio Valencia (Río de Janeiro 2016). En natación, el país ha logrado 12 en total, ratificándose como el deporte más exitoso para el país.





"Fue una prueba que trabajamos hace años y tener esto es muy lindo", afirmó Nelson Crispín tras conseguir el Oro. Esta es su cuarta medalla tras haber logrado la plata en 100 metros pecho, 50 metros libre y 100 metros libre en los Juegos Paralímpicos de Río 2016.



El nadador volverá a entrar en competencia el próximo viernes 27 de agosto cuando dispute los clasificatorios de los 100 metros pecho (categoría SB6). La prueba está programada para las 7:03 p.m., hora colombiana.

**Tomado de:**

[https://colombia.as.com/colombia/2021/08/26/masdeporte/1629977115\\_538762.html#:~:text=%C2%A1Nelson%20Crisp%C3%ADn%20hace%20historia!,estableci%C3%B3%20un%20nuevo%20r%C3%A9cord%20mundial](https://colombia.as.com/colombia/2021/08/26/masdeporte/1629977115_538762.html#:~:text=%C2%A1Nelson%20Crisp%C3%ADn%20hace%20historia!,estableci%C3%B3%20un%20nuevo%20r%C3%A9cord%20mundial).

**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**

**MESSI FIRMA CONTRATO DE DOS AÑOS CON EL PARIS SAINT-GERMAIN**



Lionel Messi finalizó un acuerdo con el Paris Saint-Germain y llegó a París el martes para completar el traspaso que confirma el fin de su larga asociación con Barcelona.

El argentino de 34 años tiene previsto firmar un contrato de dos años con opción a una temporada más, le dijo a la Associated Press una persona familiarizada con el asunto y que habló bajo condición de anonimato para comentar el contrato antes de su firma y anuncio oficial.

Messi ganaría unos 35 millones de euros (41 millones de dólares) netos anuales, señaló la persona. El padre y agente de Messi, Jorge, confirmó también que el jugador se iba al PSG, en un breve intercambio con reporteros en el aeropuerto Josep Tarradellas Barcelona-El Prat.

Financiado durante una década por fondos soberanos de Qatar, el PSG es uno de los pocos clubes en el mundo que podía financiar la adquisición, que reúne a Messi con el delantero brasileño Neymar en el mismo equipo que el astro francés Kylian Mbappe.

Aunque el PSG tuvo que pagar 222 millones de euros para adquirir a Neymar (entonces 261 millones de dólares) de Barcelona en el 2017, no hubo pago por el traspaso de Messi.



El astro se convirtió en el agente libre más deseado de la historia del fútbol después de que su contrato con el Barcelona expiró. El club azulgrana había confiado en poder retener a Messi, que aceptó una reducción de sueldo, pero aún así no habría cumplido con las normas financieras de la Liga española.

El técnico del PSG, Mauricio Pochettino, se puso en contacto con su compatriota cuando el Barcelona anunció el pasado jueves que Messi dejaría el club al que llegó con 13 años, y con el que ganó todos los grandes trofeos y varios galardones a jugador del año.

Messi ha ganado seis Balones de Oro, en un claro indicio de su estatus como uno de los futbolistas más grandes de todos los tiempos.



El PSG tiene esperanzas de que Messi no solamente ayude al equipo a recuperar el título de la liga francesa que perdió la temporada pasada ante Lille, sino también la elusiva Liga de Campeones.

Si el PSG usa una formación de 4-3-3, pudiera tener un ataque encabezado por Messi en la derecha, Neymar en la izquierda y Mbappe como centrodelantero.

**Tomado de:**

<https://www.latimes.com/espanol/deportes/articulo/2021-08-10/messi-llega-a-paris-para-firmar-con-el-paris-saint-germain>





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



**ACTIVIDAD: SOPA DE LETRAS**

**DEPORTES**

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

[www.educima.com](http://www.educima.com)

ATLETISMO	BALONCESTO
CICLISMO	FUTBOL
FUTSALA	GOLF
HOCKEY	JUDO
NATACIÓN	TAEKWONDO
TENIS	VOLEIBOL

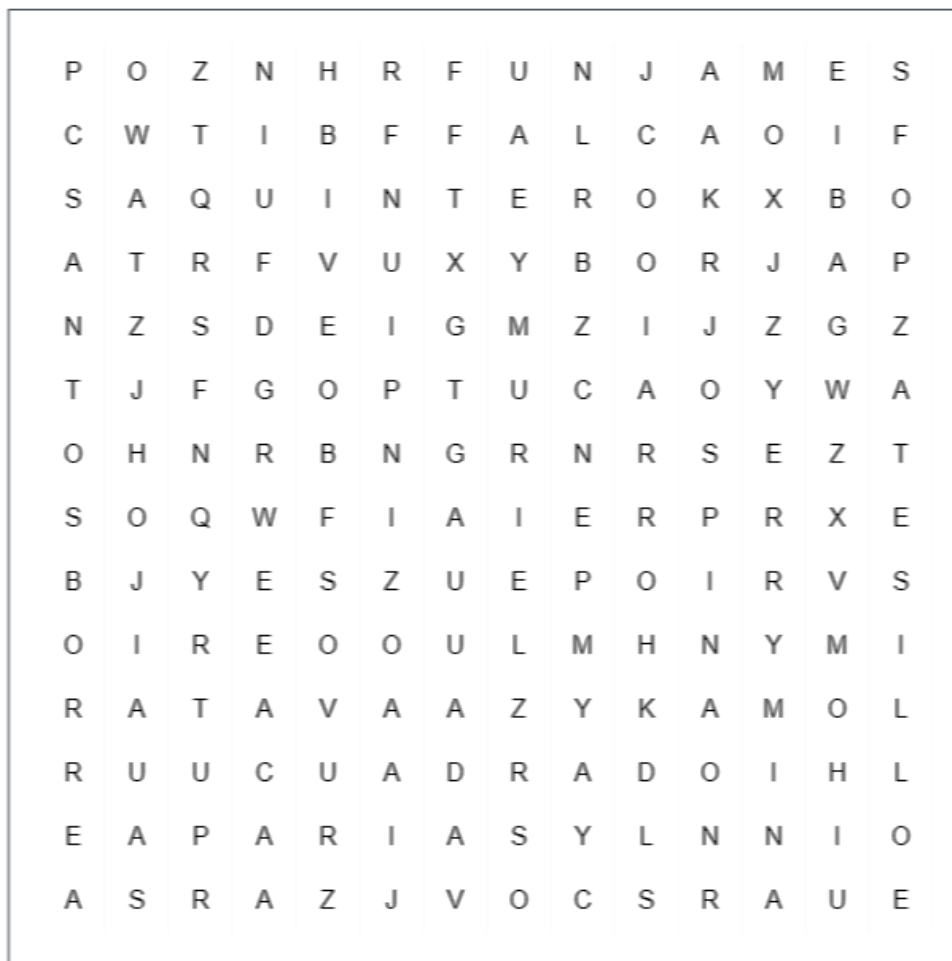


**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**  
**EDUCACIÓN NO PRESENCIAL**



**ACTIVIDAD: SOPA DE LETRAS**

**JUGADORES SELECCIÓN COLOMBIA**



[www.educima.com](http://www.educima.com)

ARIAS	BORJA
CARDONA	CUADRADO
FALCAO	JAMES
MURIEL	OSPINA
QUINTERO	SANTOSBORRE
TESILLO	YERRYMINA

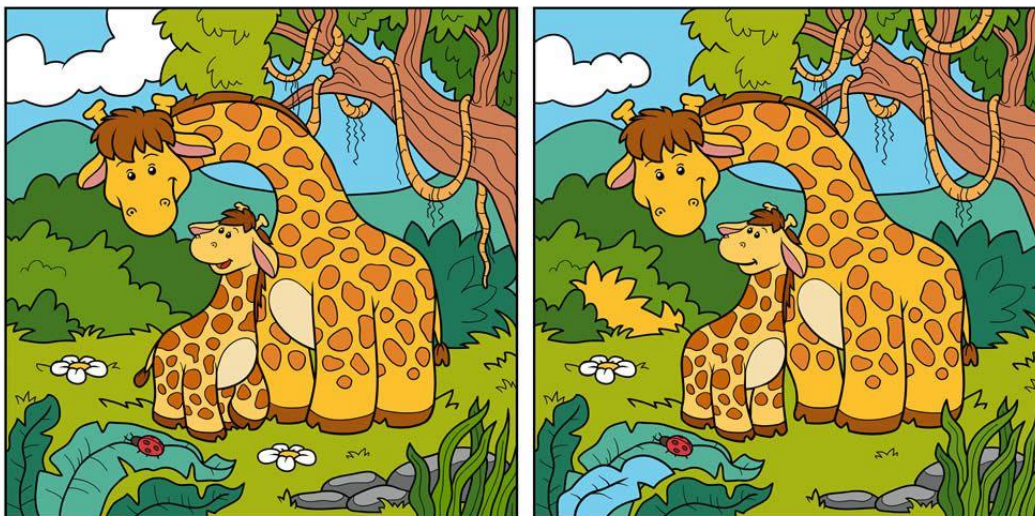


**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**  
**EDUCACIÓN NO PRESENCIAL**



**ACTIVIDAD: Encuentra las diferencias entre las imágenes.**

**ENCUENTRA LAS 12 DIFERENCIAS ENTRE LAS IMÁGENES**



**ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS ENTRE LAS IMÁGENES**







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



ACTIVIDAD: Encuentra las diferencias entre las imágenes.

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS ENTRE LAS IMÁGENES



FIND  
7  
DIFFERENCES



## EVALUACIÓN

Elaborar video sobre las actividades lúdico deportivas que realiza en casa.

Link del blog → <https://edufisicaelguadual.netlify.app/>

## BIBLIOGRAFÍA

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