



Institución Educativa  
**JUAN PABLO I**  
La Llanada Nariño.

Modulo Educativo

# Educación Física.



## GRADO 7.



**ALCALDÍA MUNICIPAL**  
**LA LLANADA**  
NIT: 800.149.894-0  
Comprometidos con la comunidad

MUNICIPIO LA LLANADA



**Colombia aprende**  
La red del conocimiento



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia



**Gobernación  
de Nariño**  
¡EN DEFENSA DE LO NUESTRO!



# INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003

Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

## GUÍA DE TRABAJO PARA ENTREGA A ESTUDIANTES. RESPONDIENDO A CIRCULAR N°. 021- TRABAJA EN CASA SECTOR EDUCATIVO.

**RECREACIÓN RITMO Y BALONCESTO:** Ejecuta movimientos simultáneos acordes con el ritmo, teniendo en cuenta el tiempo y el espacio. Ejecuta movimientos técnicos en diversos espacios al desplazarme y manipular diferentes elementos.

### Partamos de tus ideas.

Dentro de la casa tienes que proponer 3 retos, desarrollarlos con la familia y responde llenado el siguiente cuadro.

¿Cuántos participaron en los retos?	¿Cuáles son las reglas?	¿Quiénes ganaron y quienes perdieron?	¿Cómo te sentiste participando?	¿Hubo alguna cosa que no te gustó en el desarrollo de los retos?

Teniendo en cuenta la actividad anterior y con tus propias palabras responde ¿Qué es recreación?

---

---

---

### Aprendamos algo nuevo.

Observe el video o lea los textos.

La recreación

<https://www.youtube.com/watch?v=J7-Zy0wm30Y>

Recreación: actividades recreativas,  
prácticas recreativas,  
jornadas recreativas.

- Recreación en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=9lyWs4UalnA>

[https://www.youtube.com/watch?v=2\\_Rlsnpq0gY](https://www.youtube.com/watch?v=2_Rlsnpq0gY)



### RECREACIÓN

Recreación se denomina la **actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental**. Asimismo, la palabra recreación puede referirse a la **acción de revivir o reproducir** una obra o un acontecimiento histórico. La palabra, como tal, proviene del latín *recreatio*, *recreatiōnis*, que significa 'acción y efecto de recrear o recrearse'.

El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente.

La recreación es fundamental para la salud física y mental. Por esta razón, es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y



# INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003  
Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente. En este sentido, la recreación sirve para romper con la rutina y las obligaciones cotidianas, y así aliviar el estrés acumulado.

Las actividades de recreación que practiquemos pueden estar relacionadas con deportes o *hobbies*. Como tal, la práctica frecuente actividades recreativas nos brinda momentos gratos y sentimientos de bienestar y satisfacción.

Por otro lado, la **recreación** también puede estar relacionada con la **acción de recrear o reproducir cosas**. Por ejemplo, podemos hacer la **recreación de una batalla histórica** para recordar más vivamente la significación de ese acontecimiento.

Una recreación también puede aludir a la **adaptación de obras fílmicas o televisivas** del pasado, lo cual, en el lenguaje audiovisual, también se denomina *remake*.

Asimismo, la recreación física de un espacio o de un evento o fenómeno puede realizarse mediante una computadora empleando programas de **simulación** que permiten recrear realidades con el uso de animación virtual.

## Recreación en Educación Física

La disciplina de la Educación física, impartida durante la etapa escolar, tiene la finalidad de instruir a los niños y jóvenes sobre las formas saludables de emplear el tiempo libre para la recreación. En este sentido, los enseña a ejercitarse y a practicar actividades recreativas, como los deportes, donde es imprescindible el movimiento corporal.

**Usemos lo que aprendemos.** Teniendo en cuenta los videos o los textos respondemos las siguientes preguntas.

¿Qué beneficios tiene la recreación?

---

---

---

- Describe y grafica las 5 mejores actividades con las que más te has divertido.

Nombre actividad	¿Por qué es la mejor?	Dibujo	Explicación	Reglas

- Identifica los valores y tienen esas actividades recreativas.

---

---

---

- Realiza las actividades que hacen con tu familia para divertirse, explícalas.

---

---

---

---

---



# INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003  
Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

Trabajemos lo que aprendimos.

En relación al texto anterior, ¿por qué te gusta la recreación?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aprendamos algo nuevo.

Realiza, describe y dibuja algunas actividades en casa con la familia o la asesoría de tu profesor.

- 2 actividades con agua.
- 2 actividades sin material.
- 2 actividades con elementos.

## Fortalezcamos nuestro aprendizaje.

Si quiere mejorar la nota, toda actividad se puede evidenciar con videos

### Actividad

#### 1, 2, 3, 4. Propone y ejecuta una jornada recreativa con su familia.

- Define la recreación.
- Crea 20 actividades para desarrollar con su familia. (dibuja, explica y las ejecuta)
- Ejecuta con su familia la jornada recreativa anterior. Tomar frecuencia cardiaca inicial y final.

participante	Frecuencia cardiaca inicial	Frecuencia cardiaca final	Actividades ganadas.	Tiempo Minutos, segundos
1				
2				
3				

## Partamos de tus ideas.

Dentro de la casa tienes que ejecutar un paso de baile que sepas o que haga algún miembro de tu familia, la familia ejecuta tres pasos de baile acompañado de música. Luego llenas el siguiente cuadro.

¿Cuántos participaron?	¿Son de ritmo lento o rápido?	¿Quién se mueve mejor y por qué?	¿Cómo te sentiste participando?	¿Hubo alguna cosa que no te gustó?

Teniendo en cuenta la actividad anterior y con tus propias palabras responde ¿Qué es el ritmo?

---

---

---

---



# INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

*Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003  
Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.*

¿Qué es el ritmo y cuáles son los tipos?

## **Aprendamos algo nuevo.**

Observe el video o lea los textos.

Ritmo: baile, danza, rutina rítmica.

<https://www.youtube.com/watch?v=eJQ-qvdekUE>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>



## **Ritmo**

El ritmo es una característica presente en todas las artes. Es uno de los elementos principales del baile. A nivel general, se puede definir como la combinación de sonidos, silencios, pausas, patrones, palabras y/o voces en una expresión artística. Cuando se trata del baile el ritmo se puede definir como la organización en el tiempo de sus movimientos, pasos, gestos y expresiones.

## **Los diversos matices del ritmo en el baile**

El ritmo en el baile se manifiesta de distintas maneras. En el baile algunos movimientos toman más tiempo que otros. Algunos movimientos son largos y otros son breves. Algunos pasos son lentos y otros son rápidos. Ciertos movimientos son más acentuados que otros. El ritmo es lo que define estas características en el baile.

El ritmo también define, en parte, el carácter de un baile. Cada ritmo despierta estados de ánimo, emociones y sentimientos específicos. Hay ritmos alegres, tristes, melancólicos, sensuales, románticos.

## **Los distintos tipos de ritmos que se usan en el baile**

Todos los tipos de baile contienen en su composición el elemento del ritmo. Bailes como el flamenco, la salsa, el tango, la rumba y la bachata tienen un ritmo similar a su música correspondiente. En estos bailes los movimientos y pasos siguen el ritmo de la música.

Pero no todos los bailes siguen el ritmo de la música. Un baile o una coreografía tienen su propio ritmo, incluso si se baila en silencio. En la danza moderna los bailarines y coreógrafos no dependen de un género musical para crear el ritmo de sus bailes.

En estos bailes o coreografías el artista crea ritmos que expresan emociones, estados de ánimo y sentimientos. Estos ritmos se manifiestan mediante la velocidad, las cualidades y la duración de los movimientos, gestos y expresiones.

## **El aspecto del tempo en el baile**

El tempo es un aspecto esencial del ritmo en el baile. Es la velocidad de los movimientos y pasos. “Tempo” es un término de la música clásica. Algunos términos que se usan para describir el tempo en la música también se usan en el baile:

- Adagio—movimientos lentos y majestuosos.
- Moderato—movimientos de velocidad moderada.



# INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

*Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003*

*Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.*

- Allegro—movimientos más rápidos que despiertan alegría
- Acelerando—movimientos que van aumentando de velocidad.
- Retardando—movimientos que van disminuyendo de velocidad

En el ballet muchos movimientos se categorizan de acuerdo a su tempo. Los movimientos lentos y sostenidos se llaman “adage”, mientras que los movimientos rápidos y livianos se llaman “allegro”.

No todos los tipos de bailes usan estos términos clásicos para describir el tempo. En los bailes de salón el tempo se describe como “lento” o “rápido”. Cada baile de salón se baila a una velocidad específica que casi siempre se mide en pulsos por minutos.

## El compás dentro del ritmo en el baile

El compás es otro aspecto esencial del ritmo. Describe cómo el ritmo se divide en el tiempo, qué tiempos se enfatizan y qué tiempos no. El compás en el baile se describe de una manera similar al compás en la música.

Un compás es una secuencia en el tiempo. Se divide en unidades. Cada unidad corresponde a un tiempo en la secuencia. Existen compases binarios, ternarios o cuartenarios, o sea de 2, 3 o 4 tiempos.

**Usemos lo que aprendemos.** Teniendo en cuenta los videos o los textos respondemos las siguientes preguntas.

¿Qué es el ritmo y cuáles son los tipos?

---

---

---

- Escoge tu tiempo y llena el cuadro

El tiempo	¿Cuál te gusta?	¿Por qué?	Define.	Da un ejemplo de una canción.
Adagio Moderato Allegro Acelerando Retardando				

- Realiza las actividades rítmicas, viendo la televisión o videos en internet, ¿En que se beneficia tu cuerpo cuando bailas?

---

---

---

---

**Fortalezcamos nuestro aprendizaje.**

**Si quiere mejorar la nota, toda actividad se puede evidenciar con videos**

### Actividad

**5, 6, 7. Plantea y ejecuta una rutina rítmica o un baile.**

- Define el ritmo.
- Propone dibuja, explica y ejecuta una rutina de ritmo con un baile o aeróbicos, por 5 minutos.



# INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

*Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003*

*Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.*

- Tomar frecuencia cardiaca inicial y final.

Nombre estudiante	Frecuencia cardiaca inicial	Frecuencia cardiaca final

**Aprendamos algo nuevo.** Observe el video o lea los textos.

Baloncesto: lanzamientos,

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

- Drible

<https://www.youtube.com/watch?v=WObNwGZ6KDs>

Y pases.

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

Ritmo: baile, danza, rutina rítmica.

<https://www.youtube.com/watch?v=eJQ-qvdekUE>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>



## BALONCESTO TÉCNICA

### EL DRIBLE

Mediante el regate (baloncesto o básquetbol) o “drible” (del inglés, drible: transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto) el jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa.

Cada jugador debe practicar el regate con cualquiera de las manos, hasta dominar perfectamente esta forma de desplazamiento con el balón. Sin embargo, no debe olvidarse que su empleo excesivo puede perjudicar el trabajo de conjunto y que el pase imprime mayor velocidad que el regate a los ataques.

El regate se utiliza para:

- Sacar el balón del tablero defensivo
- Adelantar la pelota en el ataque
- Buscar posición favorable para el tiro a cesta
- Romper o quebrar la defensa
- Distraer la pelota de áreas congestionadas

La posición básica de un jugador al momento del regate es la siguiente: tronco ligeramente flexionado hacia adelante, rodillas flexionadas, pies paralelos a la dirección del regate, uno más adelantado que el otro. El brazo coordina la altura, velocidad y dirección en que se hace rebotar la pelota. La mano se ubica en la parte superior de la pelota sin hacer contacto con la palma. El control de la pelota misma está a cargo de los dedos, la muñeca y el codo.

Los dedos bien separados, contactan el balón desde arriba. La velocidad y altura de rebote del balón se regulan mediante movimientos de la muñeca hacia arriba y hacia abajo. El brazo empleado para rebotar el balón se mantiene flexionado y próximo al cuerpo. El otro brazo equilibra el cuerpo y contribuye a proteger el balón, ligeramente extendido, con el antebrazo paralelo al piso y orientado hacia el adversario.

El regate bajo que se usa en casos de estrecha marcación o en áreas muy congestionadas, para proteger la pelota manteniéndola muy cerca del piso.

El jugador debe agacharse bastante al efectuar este regate, por lo que pierde velocidad. Las rodillas se flexionan y la pelvis se desplaza hacia atrás, de forma que el peso del cuerpo se sitúe a un nivel bajo que favorezca el equilibrio. El cuerpo se interpone entre el defensor y la pelota. Cabeza levantada, mirada atenta a fin de conocer la posición de los jugadores en la cancha.

La mano hace rebotar el balón controlándolo con los dedos. El regateador protege el balón manteniéndolo cerca de su cuerpo, de acuerdo a la posición y movimientos del contrario.

Es importante, para un drible o regate efectivo, que el jugador domine el cambio de ritmo y dirección.



# INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

*Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003*

*Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.*

Si es ambidiestro mejor aún.

En el regate en alto se mantiene lo señalado anteriormente, excepto por una mayor altura del rebote y la posición, que ya no es agachada.

Aquí la posición del cuerpo es más natural, con lo que se logra mayor velocidad y menor protección de la pelota, por lo cual se utiliza solamente cuando el jugador está desmarcado.

El jugador que ejecuta el regate mantiene la vista hacia adelante explorando todo su plano visual, captando las posiciones de los demás jugadores en la cancha y midiendo sus posibilidades de pase o tiro al cesto, sin fijarse en la pelota.

Otros conceptos a tener en cuenta en la técnica del regate son:

- Mantener preferentemente hombros agachados
- Apoyarse en la punta de los pies
- Utilizar movimientos de vaivén del codo, muñeca y dedos
- Rebotar la pelota a una distancia cómoda de los pies
- No terminar el drible antes de decidir la siguiente acción a seguir.

Se aconseja no utilizar el drible en las esquinas ni en proximidad a las líneas de saque.

Como ya lo hemos mencionado, el abuso del regate por parte de un jugador puede ser perjudicial para el equipo, por eso se recomienda tener en cuenta primero la posibilidad de un pase antes que intentar un drible.

El regate es particularmente efectivo en las siguientes situaciones de juego:

- Avance con la pelota desde la cancha defensiva a la zona de ataque.
- Ataque inmediato luego de la interrupción de un pase.
- Tras un rebote bajo el cesto defendido para despejar el peligro de la zona.
- Al recuperar el dominio de una pelota perdida.
- Para mejorar las posibilidades de lanzamiento.
- En la protección a la pelota ante una arremetida del defensa
- Para demarcación del regateador o dar tiempo al desmarque de un compañero.
- En avances lentos.

Para detenerse, el atacante en control del balón debe seguir las normas especificadas por el reglamento.

Cuando el driblador está en el aire y cae a la cancha sobre ambos pies simultáneamente, cualquier pie puede ser considerado como pivote (parada en un tiempo).

Cuando se recibe la pelota con un solo pie en contacto con el suelo de la cancha, éste es considerado el pivote (parada en dos tiempos).

## EL PASE

El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta.

Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un cien por ciento de efectividad. La pérdida de un pase en un momento crítico puede significar puntos para el adversario, los que sumados a los puntos que el equipo ha dejado de anotar al perder el dominio del balón, han ocasionado más de una derrota.

La visión periférica es uno de los elementos fundamentales del pase ya que le permite al jugador ubicar a sus compañeros especialmente al receptor sin delatar sus intenciones ante el adversario. El jugador decide en cada oportunidad qué tipo de pase va a efectuar y a quién pasará la pelota. Debe ubicar su pase en una zona situada entre la cintura y los hombros del receptor, combinando elementos tales como velocidad, altura del lanzamiento, etc.

Veamos algunas de las características de un pase

- El jugador que va a ejecutar el pase debe asegurarse el dominio del balón antes de comenzar sus movimientos.
- Se pasa hacia el lado del receptor más alejado del contrario.
- Para imprimirle fuerza, precisión y velocidad al pase, el movimiento de dedos, brazos y muñeca debe ser enérgico.
- El pasador debe conocer la situación de juego, la posición de sus compañeros y adversarios,



# INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

*Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003*

*Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.*

realizando fintas y engaños a manera de confundir al contrario, el cual no debe vislumbrar sus intenciones.

5. En caso de un pase a un receptor que corre, la pelota debe llegar-le por delante, de manera de no estorbar su desplazamiento.

6. El receptor debe buscar el pase, anticiparlo en sus movimientos.

7. Es importante conocer la técnica del pase (movimientos de efecto o rotación a la pelota) los diferentes tipos de pases y su mejor utilización.

Se recomiendan ejercicios con pelotas medicinales a fin de fortalecer los músculos de las muñecas, brazos y codos.

Durante un partido de baloncesto se pueden producir hasta cuatrocientos pases por lo cual si el entrenador busca mejorar la efectividad en la ejecución de este fundamento, logrará mejores posibilidades de triunfo para su equipo.

Pases con dos manos:

De pecho

- De pique o pase picado
- Sobre la cabeza
- Mano a mano o entregado
- Por los lados
- Globado
- Por debajo
- Sobre el hombro y
- En suspensión.

Pases con una sola mano:

- De béisbol.
- De pelota dirigida
- Por detrás
- Por debajo
- De pique
- De lado
- Mano a mano
- tocada.



## Clases de tiro

Tiro libre.

Tiro en suspensión.

Entradas a canasta.

Son tiros que se realizan en movimiento, después de botar o haber recibido un pase.

No son más que una parada en dos tiempos, realizada tras la finalización de un regate o tras recibir un pase (recordar que recibíamos o cogíamos el balón mientras los dos pies estaban en el aire), en la que, de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote para lanzar a canasta.

Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos, aunque en un proceso posterior se podrá hacer excepciones sobre esta norma.

Su técnica es inicialmente muy simple: tras la recepción o agarre del balón (con los pies en el aire) damos dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro.

El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para equilibrarnos y permitir un tercer paso hacia arriba que nos permita acercarnos lo más posible al aro.

El primer paso lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos.



# INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

*Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003*

*Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.*

Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. El balón no debe moverse de un lado a otro pues expone el balón al defensor y es causa de numerosas pérdidas de balón. En los dos gráficos que siguen se da esta circunstancia, que es incorrecta.

A la vez que sube el cuerpo se sube el balón para lanzar en el momento en que se llega a la máxima altura.

La mano contraria debe proteger el balón en la misma posición que en el tiro normal, sin exageraciones que últimamente conducen casi siempre a faltas del atacante.

Es muy importante aprender a realizar las entradas desde un principio con ambas manos y por ambos lados.

Cualquier entrada a canasta debe ser hecha con mucha fuerza y debe, por tanto, ir acompañada de un cambio de ritmo y evitar la común tendencia a frenarse en el momento de hacer la entrada.

Merece la pena recordar también una entrada con una pequeña variante y que no suele ser muy utilizada. Consiste en hacer la parada en un tiempo en vez de en dos tiempos. Se realiza la citada parada para, sin solución de continuidad, cruzar el cuerpo ante el defensor y pasándole el balón por arriba y en sentido circular realizar el último tiempo de la entrada tal como se ha descrito.

Asimismo podemos nombrar la entrada con pérdida de paso, idéntica a la normal pero con la salvedad de que prescindimos del paso intermedio.

El lanzamiento lo podemos hacer de varias formas:

**En bandeja.** Para lanzar pondremos la mano debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro, y se dejará o empujará a la canasta, siendo la mano la que lleva el balón a su objetivo. Los dedos al final impulsan suavemente hacia arriba el balón. Suele usarse para dejar directamente el balón en el aro. Los dedos deben quedar perpendiculares al aro.

Tiro de gancho.

Es un tipo de tiro muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapar. No es un gesto exclusivamente de jugadores altos, debe ser dominado por todos los jugadores.

Se inicia normalmente de espaldas a canasta y lo podemos realizar después de bote o directamente después de un pivote.

Colocamos el balón protegido a la altura del pecho, metemos un pie hacia atrás, cargando el peso del cuerpo y pivotando sobre éste en dirección al aro, a la vez que tiramos de la otra pierna para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro, ayudándonos en el salto llevando la rodilla de la pierna más alejada del aro hacia arriba. Simultáneamente levantamos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y separada ligeramente del cuerpo. El brazo de tiro, el más alejado del aro, se extiende con el balón hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario semiflexionado y separado del cuerpo. Con el brazo de tiro casi en su máxima extensión y el cuerpo en su máxima altura, damos al balón un golpe de muñeca, dirigiéndolo hacia el aro, de tal forma que el balón lleve un efecto hacia atrás. La mano de tiro quedará abierta y los dedos relajados mirando hacia el aro. Por efecto del giro del cuerpo, al acabar el tiro quedamos encarados a la canasta y con los brazos extendidos.



# INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

*Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003  
Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.*

## Partamos de tus ideas.

Lanza una bola a un lugar o persona de tres maneras.

Dale un nombre a tu lanzamiento.	Explica.	¿Cuál es más fácil?	¿por qué?	Dibuja

Teniendo en cuenta la actividad anterior y con tus propias palabras responde ¿Qué son los pases?

---

---

---

---

**Usemos lo que aprendemos.** Teniendo en cuenta los videos o los textos respondemos las siguientes preguntas.

Nombra describe y dibuja 1 pase y 1 tiros o lanzamientos que te gusta.

Nombre de pase o tiro	Descripción	Dibujo

- ¿Cuáles son las partes del juego?

---

---

---

- Describe y grafica los 5 mejores juegos que te gustan.

Nombre juego	Objetivo o clase	Dibujo	Explicación	Reglas

- Identifica los valores y beneficios del juego.

---

---

---

- Realiza juegos tradicionales con su familia dentro de casa descríbelos como son.

---

---

---



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN PABLO I

*Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003*

*Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.*

## 8, 9. Ejecuta movimientos simultáneos acordes de coordinación viso manual (drible, pase, lanzamientos)

- Ejecuta y dibuja, 5 clases de pases con 50 repeticiones cada uno y escribe la frecuencia cardiaca al final de cada ejercicio de 50 pases.
- Ejecuta y dibuja, drible con derecha y con izquierda con balón o 5 minutos con cada mano avanzando. (con balón o solo realizando el movimiento de pases con 50 repeticiones cada uno y escribe la frecuencia cardiaca al final de cada ejercicio de 5 minutos.
- Ejecuta y dibuja, 5 clases de lanzamiento con 10 repeticiones cada uno y escribe la frecuencia cardiaca al final de cada ejercicio de 10 pases.

## 10, 11. Realiza las pausas activas con ejercicios de microfútbol, tenis de mesa (pin pon).

- Propone dos pausas activas una para microfútbol y otra para tenis de mesa. (ejemplo golpear una bolita de papel por 50 veces con un cuaderno o tabla sin que se caiga.)

### **ACTIVIDADES N.E.E:**

1. Identifica los valores y beneficios del juego con sus palabras.
2. Realiza algunos juegos con su familia. Video o descripción. Mínimo 2.
3. Crea un material de juego y un juego. Imagen o dibujo.
4. Crea un juego con el material creado. Video o describir con sus partes.
5. Juega con su familia con el juego creado. Video o relata la experiencia.
6. Crea un circuito de juego. Relazando una caminata de exploración por la casa. (Crea 3 actividades para realizarlas por estaciones) video o descripción de las actividades.
7. Ejecuta con su familia el circuito de juego anterior. Video o los puntos, los ganadores y el tiempo empleado. Tomar frecuencia cardiaca inicial y final.

participante	Frecuencia cardiaca inicial	Frecuencia cardiaca final	Puntos	Tiempo Minutos, segundos
1				
2				

8. - Ejecutar algunos de ejercicios que mejorar la técnica de carrera. (Ver teoría)
9. - Tomar frecuencia cardiaca inicial y final.

Nombre estudiante	Frecuencia cardiaca inicial	Frecuencia cardiaca inicial

## 10. Actividades de carrera: tomar frecuencia cardiaca inicial y final.

- Relevos: trotar en el puesto 30 segundos, correr a dejar el testimonio (un palito) a la mesa o entregar a un familiar, al otro extremo de la habitación. Hacer esto 5 veces
- Saltos: realizar 10 saltos en el puesto, correr al otro extremo de la habitación y realizar otros 10 saltos. Hacer esto 5 veces. O los que pueda

Puede enviar video.

