



ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES



GRADO: 11°
GUÍA No: 2 – Juegos Predeportivos y actividad física.
DURACIÓN: 13 Semanas
ANALISTA: Ángel Alexis Mena Higuita

MATRIZ DE REFERENCIA

Estándares	Competencias	Aprendizaje	Evidencia
Reconocer los elementos relacionados con el juego, el calentamiento y mi propio proyecto de vida saludable, para aplicarlos en mi vida.	MOTRIZ Componente: Lúdico Motriz	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	El estudiante estará en la capacidad de elaborar su plan para hacer mas eficiente el juego en clase. Aprovechar el tiempo efectivo de clase para ser más proactivo físicamente hablando.

TABLA DE CONTENIDOS


	pag
Matriz de referencia	1
Niveles de lectura	2
Punto de partida	3
Consulta y recolección de información	5
Desarrollo de la habilidad.....	16
Relación	18
Anexos	23

--

NIVELES DE LECTURA

NIVELES	DESCRIPCIÓN	CONVENCIÓN
LITERAL	El lector identifica de manera clara los elementos que componen el texto. Conlleva una lectura cuidadosa para entender todas las informaciones presentadas y su intención y significado. Es el reconocimiento de todo aquello que está explícito en el texto. Determina el marco referencial de la lectura.	(°)
INFERENCIAL	Es establecer relaciones entre partes del texto para deducir información, conclusiones o aspectos que no están escritos (implícitos). Este nivel es de especial importancia para realizar un ejercicio de pensamiento.	(*)
CRÍTICO	Implica un ejercicio de valoración y de formación de juicios propios frente a conocimientos previos. Es la elaboración de argumentos para sustentar opiniones. Es el nivel intertextual (conversación con otros textos).	(+)

	PUNTO DE PARTIDA			
		Fecha de Entrega		
		Día	Mes	Año

 Habilidades a desarrollar
Indagar: conocimientos previos acerca del juego y los juegos predeportivos.
Observar: como se comporta mi cuerpo en el ejercicio fisico y en las actividades propuestas en clase.

Aplicar: El juego como estrategia para mejorar la convivencia en clase.

Analizar: Como es mi habilidad y velocidad mental en los juegos predeportivos y cooperativos, además de mi habilidad física.

Preguntas orientadoras o problematizadoras

¿Qué entiendes por actividad física?

¿Podrías explicar en un número de 1 a 10 que tan hábil física y mentalmente te consideras?

Justifica tu respuesta.

¿Qué puedes decir sobre los juegos tradicionales?

¿Menciona desde tu perspectiva tres ejemplos de juegos de la calle?

¿Qué crees que deba de hacer una persona para mejorar su capacidad física y mental en los juegos?



Indagación de saberes previos (en este espacio se encuentra lo que cada docente propone como punto de partida)

Completa el siguiente cuadro de acuerdo a lo que sabes, marca con una X si el juego es tradicional, cooperativo o ambas.

EJERCICIO	JUEGO TRADICIONAL	JUEGO COOPERATIVO	AMBAS (JUEGO TRADICIONAL Y JUEGO COOPERATIVO)
<i>Parques</i>			
<i>Yermis o Yeimy</i>			
<i>Trompo</i>			
<i>Carreras de encostalados</i>			
<i>Escondidijo</i>			
<i>Fuchi</i>			
<i>Tingo Tingo Tango</i>			
<i>Canicas</i>			

Ahora completa el siguiente cuadro con una X marcando la definición que corresponda en los juegos cooperativo, tradicional y predeportivo.

DEFINICIÓN	son aquellos en los que los niños/as aprenden a compartir, a relacionarse con los otros, a preocuparse por los sentimientos de los demás y a trabajar juntos por un mismo objetivo y, por lo tanto, aprender a ganar o perder como un grupo.	son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes.	son aquellas actividades típicas de una región o país , que se realizan sin la ayuda o intervención de juguetes tecnológicamente complicados, solo es necesario el empleo de su propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza, estos pueden ser piedras, ramas, tierra, flores u objetos domésticos como botones, hilos, cuerdas, tablas, entre otros.
<i>Juego cooperativo</i>			
<i>Juegos tradicionales</i>			
<i>Juegos Predeportivos</i>			

Al terminar la guía el estudiante estará en capacidad de:



1. Identifica las características del juego y sus componentes.
2. Entiende las características de los diferentes juegos.
3. Comprende los riesgos del sedentarismo en el cuerpo.
4. Practica hábitos de vida saludable y entiende la importancia de ello para su vida.



CONSULTA Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN



Fecha de Entrega

Día

Mes

Año



Habilidades a desarrollar

Distinguir las características principales del juego

Identificar como aporta el juego a nuestro desarrollo motriz y físico.

Seleccionar los hábitos de vida saludable que debo de aplicar en mi vida.

Clasificar todos los diferentes tipos de juegos que existen.

Organizar de manera clara los conceptos de juego, tiempo libre y ocio.


Investigar en un libro o página web los siguientes conceptos:





1. El juego.
2. Tipos de Juegos.
3. Habilidades físicas.
4. Habilidad mental.
5. Actividad física.
6. Táctica.

Responde las siguientes preguntas

1. ¿para qué sirve tener una buena condición física?
2. ¿Qué relación encontramos entre condición física y actividad física?
3. ¿Qué sucede en nuestro organismo a nivel interno y que pasa en nuestro cuerpo a nivel externo cuando hacemos actividad física? Identifica al menos 7 de cada uno (interno y externo).
4. Menciona 5 hábitos de vida saludable que quieras aplicar para tu vida y ¿por que? Hazlo en la siguiente tabla.

HABITO DE VIDA SALUDABLE	¿Por qué desearías aplicarlo a tu vida?
1.	
2.	
3.	
4.	
5	

 LISTA DE VERIFICACIÓN	SI	NO, Porque
¿Realizaste la actividad?		
¿Cómo te sentiste con las lecturas sobre el juego, actividad física y hábitos de vida saludable?		
<p>¿Qué concepto te generó más dudas o dificultad de asimilar? Anota en el siguiente cuadro la letra que según corresponda al término que te generó más dificultad.</p> <p>A. El juego. B. Habilidad física. C. Habilidad mental. D. Destrezas. E. Táctica.</p>		

¿Cómo te sientes hasta el momento?			
 Bien	 Excelente	 Regular	 Mal

Argumenta tu respuesta: _____



DESARROLLO DE LA HABILIDAD



Fecha de Entrega

Día

Mes

Año

Habilidades a desarrollar

Aplicar: los conceptos de manera clara en los trabajos practicos.

Procesar la información y asimilar conceptos para ponerlos en practica.

Deducir que tipo de ejercicio se acomoda mas a mis capacidades.

Comprender mis habitos de vida saludable para mejorar mi calidad de vida.

Relacionar los habitos de vida saludable, la condicion fisica y la actividad fisica para aplicarlos en mi vida diaria

Clases

Clase 1.

Conducta de entrada sobre lo que se va a desarrollar durante el periodo.

Clase 2.

Juegos Predeportivos.

Clase 3.

Juegos Predeportivos.

Clase 4.

Actividad física dirigida. Deporte interés y/o formativo.

Clase 5

Actividad física dirigida con cuerdas y colchonetas.

Clase 6.

Actividad Física dirigida con aros. Trabajo físico aeróbico, de fortalecimiento muscular y de ejercicios propioceptivos. Deporte interés y/o formativo.

Clase 7.

Actividad Física dirigida. Entrenamiento Tabata 30-20. Deporte interés y/o formativo.

Clase 8.

Actividad física dirigida. Juegos de calentamiento. Preparación física utilizando las 4 cualidades físicas básicas. Deporte interés y/o formativo.

Clase 9

Actividad física dirigida. Juegos cooperativos.

Clase 10

Juegos cooperativos.

Clase 11


Juegos predeportivos con cuerda, conos y aros.(1)





Clase 12

Juegos predeportivos con cuerda, conos y aros.(2)

Clase 13.

Socialización de resultados. Cierre de la guía y del área para el periodo (2).

 LISTA DE VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	SI	NO
Realización de juegos		
Participación activa en clase.		
Presentación teórica de la guía		
Identificación de juegos predeportivos y cooperativos.		
Participación activa en Deportes interés y/o Formativo.		

¿Cómo te sientes hasta el momento?			
			
Bien	Excelente	Regular	Mal

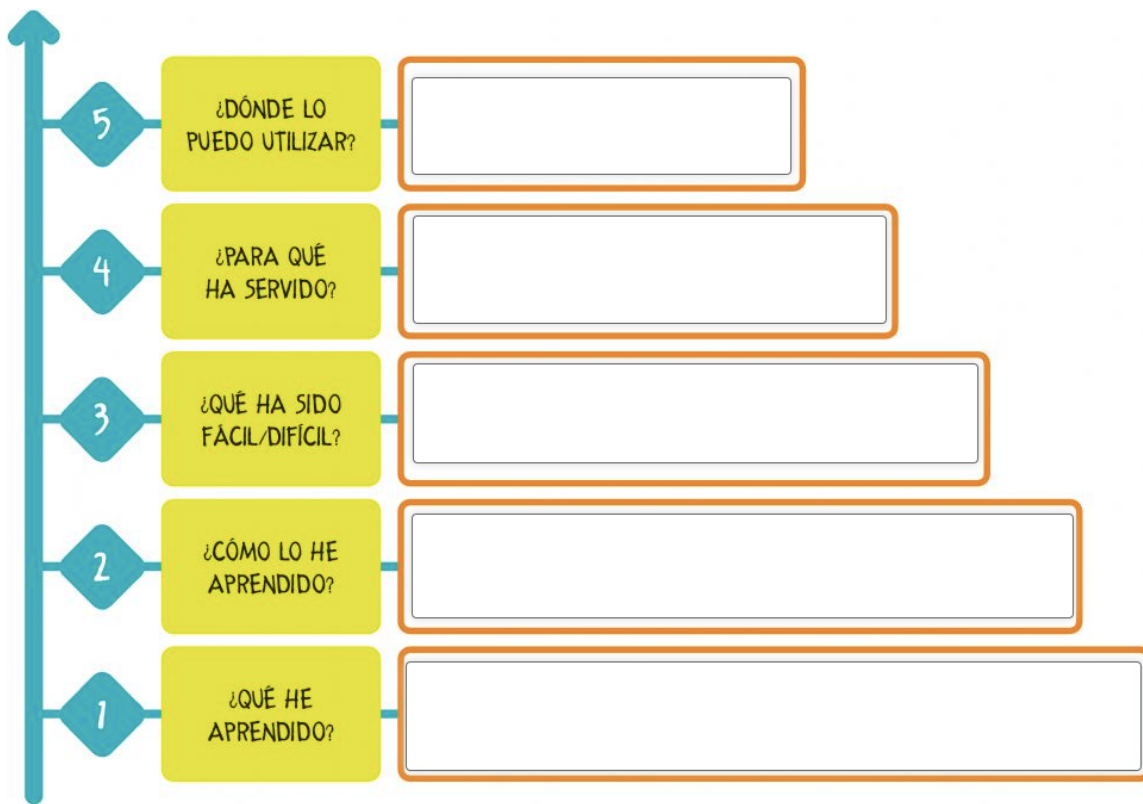
Argumenta tu respuesta: _____

	RELACIÓN		Fecha de Entrega	
		Día	Mes	Año

Habilidades a desarrollar
Cuestionar: ¿Para que me sirve la actividad física?
Proponer: ¿Cómo puedo mejorar mi condición física semanal?


Transferir: ¿Cómo puedo mejorar mi rendimiento en clase?
Usar: ¿Cómo utilizo mis habilidades motrices y físicas para mejorar en los ejercicios propuestos en clase?
Contextualizar: ¿Cómo podría aplicar la disciplina a otras ramas que no sea la de la actividad física? Por ejemplo la académica.
Evaluar: ¿Cómo evalúo mi rendimiento en el área a lo largo de todo el primer periodo?

APLICAR LA ESCALERA DE LA METACOGNICION







¿Cómo te sientes hasta el momento?			
Bien	Excelente	Regular	Mal


Argumenta tu respuesta: _____


 LISTA DE VERIFICACIÓN	SI	NO
¿Cómo relaciono la actividad física con la vida diaria?		
¿Qué fue lo mas importante que aprendi durante el periodo?		
¿Para que me sirve tener un estado fisico optimo en mi vida diaria?		
¿Qué es lo mas significativo que podría aplicar en mi vida con relacion a la guía?		




¿Cómo te sientes hasta el momento?			
			
Bien	Excelente	Regular	Mal

Argumenta tu respuesta: _____

 AUTOEVALUACIÓN	10%
1 El tiempo que he dedicado a la realización de las actividades de aprendizaje es:	
2 El esfuerzo que he colocado en la realización de las actividades es:	
3 Lo que he aprendido de las áreas es:	
4 La asistencia a los encuentros de aprendizaje ha sido:	
5 Un horario personal (diario, semanal)	
6 Elaboración de meta personal	
7 Evaluación de la meta personal (qué aprendí, qué me falta, planteo dudas o inquietudes al analista)	
8 Elaboro compromisos de mejora y los cumplo	

 COEVALUACIÓN	%
1 EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA Cree que el tiempo que ha dedicado su hijo(a) a la realización de las actividades es:	
2 EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA El esfuerzo que ha colocado su hijo en la realización de las actividades es:	
3 EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA La asistencia a los encuentros presenciales ha sido:	
4 EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA Cuando está en las clases permanece todo el tiempo activo en clase.	
5 EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA	

	Se centra en las clases virtuales, sin distraerse en otros asuntos, con videojuegos, WhatsApp, paginas internet	
6	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE El apoyo a sus hijos en las actividades escolares es:	
7	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Creo que el tiempo que acompaño a mis hijos es:	
8	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Como considero el aprendizaje adquirido por mis hijos en la situación actual	
9	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Le brindo los recursos (según condiciones particulares) para el trabajo académico de mi hijo en casa	
10	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Tiene unas rutinas de actividades establecidas en casa (comidas, estudio, ver T.V, labores de la casa, etc)	

	 SOCIOEMOCIONAL	%
1	Autoconciencia Autopercepción: Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo. Autoeficacia Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos. Reconocimiento de emociones Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.	
2	Autorregulación Manejo de Emociones: Manejar mis emociones usando mi voz interior. Postergación de la gratificación: Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores después. Tolerancia a la frustración: Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.	
3	Conciencia social Toma de Perspectiva: Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación. Empatía: Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil Comportamiento prosocial: Ofrecer ayuda genuina, humilde y respetuosa del otro.	
4	Relación con los demás Escucha activa: Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa.	

	<p>Asertividad: Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño.</p> <p>Manejo de conflictos interpersonales: Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.</p>	
5	<p>Determinación:</p> <p>Motivación de Logro: Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación.</p> <p>Perseverancia: Prepararse para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria.</p> <p>Manejo del estrés: Identificar estresores pequeños y grandes y las estrategias para afrontarlos</p>	
6	<p>Toma responsable de decisiones</p> <p>Pensamiento Creativo: Imaginar explicaciones nuevas, diferentes y únicas.</p> <p>Pensamiento crítico: Identificar y cuestionar lo que hacen los demás y tomar decisiones propias.</p> <p>Responsabilidad: Reconocer cuando se causa daño a alguien y esforzarse por reparar el daño.</p>	



RECURSOS

