



CARPETAS PEDAGÓGICAS DAMASQUINA



CONTENIDO

	Pág.
1. Lengua Castellana	2
2. Matemáticas.....	
3. Ciencias Naturales.....	
3.1. Física	
3.2. Química	
4. Ciencias Sociales.....	
4.1. Historia	
4.2. Geografía	
5. Ciencias Humanas.....	
5.1. Ética	
5.2. Catedra de la Paz	
6. Religión	
7. Informática y Tecnología.....	
8. Artística	

GRADO 7°



EDUCACION FISICA

Lic. NELSON CAMACHO

TEMA: RETOS		GRADO: 7°
Subtemas	DIRIJO Y BAILO, MI REFLEJO EN EL ESPEJO, SALTOS	
Estándar:	N.A.	
Propósito	Coordinar sus acciones con las del grupo familiar participando en las actividades de forma cooperativa y solidaria	
Metodología	Método inductivo-deductivo. De lo difícil a lo fácil.	
Indicador de Desempeño	Estimular la motricidad mediante retos de movimientos coordinados que enriquezcan su acervo motor.	
Recursos	Reproductor de audio u otro medio de música.	

Lecturas (material de estudio), Actividades semanal, de acuerdo a la intensidad horaria

Antes de iniciar la actividad programada anota en el cuaderno o bitácora de juegos- ejercicios, la actividad que vas a llevar a cabo para tenerla como evidencia.

Para ello considera las siguientes recomendaciones:

- Busca un entorno físico adecuado y seguro para realizar las actividades en casa. Evita salir “Quédate en casa”.
- Aliméntate sanamente. Procura que tu alimentación sea correcta y sin excesos, pues la energía que necesitas para moverte y crecer la obtienes de lo que comes.
- Hidrátate. Toma abundante agua para cuando hagas la actividad física, pues tu cuerpo pierde líquidos y minerales que necesitas recuperar; es recomendable que tomes de 6 a 8 vasos diarios.
- Prepárate para la actividad física. Realiza ejercicios de estiramiento y calentamiento, como los que hacíamos antes de iniciar la clase de Ed. Física.
- Descansa para mantener una buena salud, recuperar energía. Procura dormir 8 horas diarias.
- Asíate. Después de realizar una actividad física o de manipular objetos, asíate para evitar enfermedades y con ello te sentirá cómodo.

Continuaremos con la actividad del salto a la cuerda, siguiendo las instrucciones de los anteriores videos y de este que te envío, escribe el link en el campo de dirección de tu navegador:

<http://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g> se llama Como saltar la cuerda

http://youtu.be/M_dMtkio584

<http://youtu.be/1r087EMurx8>

todos estos videos son para practicar en casa y puedas ejercitarte en ella sin salir. Solo necesitas un pequeño espacio para hacerlos.

NOTA: Continuaremos con la práctica de salta a la cuerda y esta la puedes hacer de cualquier material. Puedes saltar de diferentes formas: adelante, atrás, con solo el pie derecho, solo el pie izquierdo, los dos pies, y las variantes que tu inventes para adquirir habilidad y destreza.

Los jóvenes deberán buscar un medio electrónicos para enviar los trabajos por favor por correo electrónico a : edfisicasanjuan@gmail.com o al Whatsapp: 3122964514 solo harán un (1) juego y filmaran un video realizando ejercicios individuales.



ACTIVIDAD No. 1

En nuestra primera actividad pondrás a prueba tu habilidad para proponer movimientos corporales y gestos, al crear con tu familia, una secuencia de movimientos de baile donde expresen emociones. Esto contribuirá a aumentar tu confianza al participar en reuniones sociales y en las rutinas de activación.

Recursos: reproductor de música u otro.

¿Me has observado cuando doy instrucciones frente a tu grupo? Para ello empleo la técnica llamada espejo que se refiere a dar las indicaciones al mismo tiempo que se hace un movimiento. Si yo quisiera que el grupo moviera la mano derecha, yo tendría que mover la mano izquierda. Para que los estudiantes no se confundan de esta forma el grupo comprenderá las instrucciones.

Reunidos en familia, cada integrante escoja una canción de cualquier género o estilo musical, que al bailarla les permita expresar como se sienten.

Cada quien proponga una secuencia de pasos de baile, para luego, utilizando la técnica de espejo la enseñe a los demás.

REFLEXION

- De los movimientos que creaste: describe el que mejor expresó lo que querías.
- ¿Fue difícil emplear la técnica de espejo? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sentiste al pasar frente al grupo familiar a dar instrucciones y crear tus propios pasos y figuras de baile?

Para padres y/o acudientes:

- ¿El estudiante utiliza el lenguaje corporal para comunicarse?
- ¿El estudiante se integra en los equipos de trabajo?
- ¿Se ha visto avance en su motricidad a través de dichas prácticas?

ACTIVIDAD No. 2

En este reto podrás hacer movimientos corporales y gestos que sean útiles para comunicarte.

¿Alguna vez has observado los movimientos que realizas durante un día y lo que expresas a través de ellos?

MATERIALES: Espejo lugar en el que te reflejas.

LECTURA: Observa los movimientos corporales y gestos de varios miembros de tu familia en diferentes situaciones cuando conversas, bailas, juegas o discutes. ¿Qué comunican tus movimientos?

Colócate frente al espejo o en algún lugar donde te reflejes, realiza tus propios movimientos, trata de expresar distintas ideas y sentimientos; ¿Comunicas lo que deseas o es necesario mejorar tus movimientos?

Cuando hayas terminado dibuja en una hoja dividida en 4 cuadros 4 posturas que adaptas al realizar movimientos que comuniquen claramente lo que deseas.

REFLEXION

- ¿Cómo te sentiste al observar tus movimientos en el espejo?
- Usas la manera en cómo te expresas para comunicarte con los demás por medio de tus movimientos? Describe un ejemplo.



3. Te gustaría cambiar o mejorar algunos movimientos corporales y gestos? ¿Por qué?

4. Qué puedes hacer para mejorar esos movimientos?

Para padres y/o acudientes:

- ¿El estudiante hace movimientos corporales y gestos para comunicarse?
- ¿Se ha visto avance en su motricidad a través de dichas prácticas?

ACTIVIDAD No. 3

- Consulta todo lo referente a expresión corporal y como serían los mismos si no tuviesen gestos.

FECHA DE ENTREGA

Actividad No.1 Martes 26 de Mayo

Actividad No.2 Martes 23 de Junio

Actividad No.3 Martes 21 de Julio

El desarrollo de los saltos se demostrará cuando regresemos a la Institución.

“Quédate en casa.”

El proyecto uso del tiempo libre recreación y deportes enviara 15 ejercicios diferentes cada 15 días para trabajar en casa a nivel familiar.