



*Institución Educativa San Juan de Damasco*

Preescolar – Básica Primaria – Básica Secundaria y, Media Técnica  
Aprobado por Resolución No 0388 de diciembre de 1988  
NIT: 806-011-909 – D- DANE: 213001007797 - Núcleo Educativo N° 09 Zona Centro



[WWW.IESANJUANDEDAMASCO.EDU.CO](http://WWW.IESANJUANDEDAMASCO.EDU.CO)

# CARPETAS PEDAGÓGICAS DAMASQUINA



**GRADO 8° - 9°  
2021**



<b>EDUCACION FISICA</b>		<b>PRIMER PERIODO</b>
<b>TEMA: APRENDER JUGANDO</b>		<b>GRADO: 8° - 9°</b>
<b>Subtemas</b>	LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN LOS ESPACIOS DE LA CASA	
<b>Estándar:</b>	N.A.	
<b>Propósito</b>	Conocer cuál es la importancia de los juegos en la vida cotidiana.	
<b>Metodología</b>	Método inductivo-deductivo. De lo fácil a lo difícil	
<b>Indicador de Desempeño</b>	Comprender mediante los propósitos del juego la importancia en el bienestar físico y mental.	
<b>Recursos</b>	Hojas reciclables u otros, lápiz	

## 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.
- Aséate. Después de realizar una actividad física o de manipular objetos, aséate para evitar enfermedades y con ello te sentirá cómodo.



**LECTURA:** la Cuarentena puede ser difícil para los adultos sobre todo para aquellos habituados a realizar muchas actividades sociales fuera de casa y en contacto con otras personas, pero sin duda es aún más dura para niños y jóvenes que en general tienen más energía para gastar, a menudo muchos no entienden por qué tienen que permanecer encerrados durante mucho tiempo y, claro que sí, son presa fácil del aburrimiento.

Es cierto que un poco de aburrimiento puede ser beneficioso para los pequeños y también que los videos juegos y otros entretenimientos tecnológicos pueden estar bien durante un rato, pero tampoco es bueno que pasen mucho tiempo frente a las pantallas. Los días de confinamiento se les pueden hacer demasiado largos para sus padres. Para ayudar a pasar tal situación a continuación te daré unas actividades para que así te alientes y evites el agobio del aburrimiento.

## ACTIVIDAD No. 1

Debes realizar 12 origamis con papel reciclable como periódico, revistas, hojas de cuadernos viejos, bien sabes que con el papel puedes realizar muchas figuras como: aviones, flores, animales.

Cada vez que creas uno debes marcarlo con nombre y apellidos y grupo, que se vea que esta identificado el origami para que quede evidencia de tu trabajo y descartar que otros se aprovechen de tu trabajo creativo.

Horario de entrega

Los jóvenes deberán buscar un medio electrónicos para enviar los trabajos por favor por correo electrónico a : [edfisicasanjuan@gmail.com](mailto:edfisicasanjuan@gmail.com) solo harán un (1) juego y filmaran un video realizando ejercicios individuales. O enviar al whatsapp 3122964514 Si no tienes medios magnéticos tener todo en el cuaderno y entregar en la fecha establecida en el colegio para su revisión en físico.

**Fecha de Entrega: 22 DE FEBRERO de 6:30 a.m. a 1:00 p.m. por medios magnéticos.**

**23 de febrero entrega física del cuaderno en el colegio. Hora: 9:00 a.m.**

## ACTIVIDAD No.2

Prepara una exposición que dure mínimo 60 segundos exponer sobre el tema: QUE RELACION EXISTE ENTRE LOS VIDEO JUEGOS Y LA INADAPTACION ESCOLAR.

No quiero que lo lean, deben prepararse y exponer sin papeles en mano para ver el dominio verbal y corporal. Si no tiene los medios tecnológicos debes hacer una investigación de 4 páginas en tu cuaderno, tomar evidencia y enviarla.

Los jóvenes deberán buscar un medio electrónicos para enviar los trabajos por favor por correo electrónico a : [edfisicasanjuan@gmail.com](mailto:edfisicasanjuan@gmail.com) solo harán un (1) juego y filmaran un video realizando ejercicios individuales. O enviar al whatsapp 3122964514. Si no tienes medios magnéticos tener todo en el cuaderno y entregar en la fecha establecida en el colegio para su revisión en físico.

**Fecha de Entrega: 23 de marzo De 6:30 a.m. a 1:00 p.m. por medios magnéticos**

**24 de marzo entrega física del cuaderno en el colegio. Hora 9:00 a.m.**



## ACTIVIDAD No. 3

En esta tercera y última actividad del periodo pondrás a trabajar tu creatividad realizando una maqueta con materiales reciclables como cartón, cartulina, papel, etc, y darle ejecución a través de movimientos realizados con otros materiales por ejemplo haga una maqueta de una cancha de basquetbol y con una pelota ya sea de plástico o de papel la impulso a través de un cauchito o elástico para tratar de encestar.

¿Cuál es tu maqueta? Y como la pondrás a prueba. Tómale foto o un video y envíalo por los medios habilitados.

Consulta y desarrolla 3 juegos de Coordinación en grupo en tu cuaderno de 50 hojas y envíalo a los medios habilitados.

NOTA: Toda actividad e información enviada debe contener nombres-apellidos y grado y número de la actividad, así como cualquier consulta que se haga se deben identificar cada vez que lo haga.

Los jóvenes deberán buscar un medio electrónicos para enviar los trabajos por favor por correo electrónico a : [edfisicasanjuan@gmail.com](mailto:edfisicasanjuan@gmail.com) solo harán un (1) juego y filmaran un video realizando ejercicios individuales. O enviar al whatsapp 3122964514 Si no tienes medios magnéticos tener todo en el cuaderno y entregar en la fecha establecida en el colegio para su revisión en físico.

**Fecha de Entrega: 19 de abril De 6:30 a.m. a 1:00 p.m. por medios magnéticos**

**20 de abril entrega física del cuaderno en el colegio. Hora 9:00 a.m.**