



*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 7°  
2021**



# EDUCACION FISICA

Lic. NELSON CAMACHO

**PRIMER PERIODO**

<b>TEMA: JUEGOS EN CASA</b>		<b>GRADO: 7°</b>
<b>Subtemas</b>	EVITAR EL AGOBIO DE ESTAR ENCERRADO EN CASA	
<b>Estándar:</b>	N.A.	
<b>Propósito</b>	Mantener la salud corporal y mental, creando un ambiente de sana sociabilidad.	
<b>Metodología</b>	Indagación, observación y aprendizaje experiencial.	
<b>Indicador de Desempeño</b>	Fomentar la actitud de auto exigencia a través de los juegos.	
<b>Recursos</b>	Material de reciclaje	

## 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:

¿Qué me aporta jugar en casa?

Disfrutar jugando en familia. Dedicar un momento del día a los niños es importante que tus familiares se impliquen en los juegos sin distracciones de dispositivos tecnológicos (tablets, celular) es una forma divertida de pasar un tiempo juntos y de fortalecer el vínculo familiar.

El tiempo no es excusa ya que los juegos se realizarán y que ustedes crearán se pueden desarrollar en 30 o 40 minutos, es una forma de reír y disfrutar con todos en casa y volver a ser ese niño que dio rienda suelta a su imaginación.

**DIVERTIDO Y RELAJANTE:** jugar en familia nos hace sentir bien, reunirnos y disfrutar de un ambiente distendido lo cual mejora nuestro estado de ánimo.

**FOMENTAR LOS APRENDIZAJES:** Los juegos tienen un componente educativo, ya que están hechos para explorar, experimentar, descubrir y solucionar problemas y situaciones de forma imaginativa y lúdica complementando así lo que aprendemos en la escuela.

**LOS BENEFICIOS DE JUGAR CON OTROS:** Se genera un ambiente de empatía, respeto y cooperación, los juegos que se dispongan evitan el concepto de vencedores y perdedores ya que entre todos se llega a conseguir ganar el juego.



Se fomenta la curiosidad, la imaginación, el entusiasmo, la atención, desarrolla habilidades sociales, la cooperación, la negociación y la resolución de conflictos y potencia el proceso de aprendizaje.

## ACTIVIDAD No. 1

Consultar y desarrollar en tu cuaderno de 50 hojas un juego con sus reglas donde tengan participación los miembros de tu familia, desarrolla con la ayuda de tus familiares o puedes consultarlo en google, deberás anotar la forma como se juega y las reglas que contempla.

Luego pondrás en juego tu imaginación y creatividad inventando y realizando otro juego creado por ti y haces lo mismo que hiciste con el anterior, desarrollando en tu cuaderno la forma de jugarlo con sus reglas.

Enviar un video de 1 minuto donde demuestres los dos juegos. Cuando tengas todos los juegos listos en tu cuaderno, envías fotos legibles al grupo de whatsapp 3122964514. Los jóvenes deberán buscar un medio electrónicos para enviar los trabajos por favor por correo electrónico a : [edfiscasanjuan@gmail.com](mailto:edfiscasanjuan@gmail.com).

Si puedes ingresar a YouTube puedes consultar juegos para estar en casa y continúa divirtiéndote. NOTA: No se te olvide anotar en tu cuaderno el número de la actividad, nombres, apellidos y grado; ya que son datos indispensables para evidencia de tu trabajo. 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

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué te aporta jugar en casa con tu familia?
- ¿Cuál es el tiempo que dedicas cuando juegas?
- ¿Qué significa para ti jugar?
- ¿Cuáles son los beneficios del juego?
- ¿De qué manera o forma te ayuda el juego en estos momentos de pandemia?
- ¿Cuál de los juegos que conoces o hayas jugado te gusta más?, explícalo en tu cuaderno y di el por qué te gusta.

Cuando tengas la actividad lista en tu cuaderno la envías al grupo de whatsapp 3122964514. Los jóvenes deberán buscar un medio electrónicos para enviar los trabajos por favor por correo electrónico a: [edfiscasanjuan@gmail.com](mailto:edfiscasanjuan@gmail.com).

Si puedes ingresar a YouTube puedes consultar juegos para estar en casa y continúa divirtiéndote. NOTA: No se te olvide anotar en tu cuaderno el número de la actividad, nombres, apellidos y grado; ya que son datos indispensables para evidencia de tu trabajo. 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

Para esta última actividad deberás hacer uso de tu creatividad utilizando material reciclable de cualquier tipo y con ellos inventarás o realizarás un (1) juego dándole uso al material que usaste, ejecutándolo con algún o algunos miembros de tu familia. Te daré un ejemplo: Consigo 12 latas vacías de cerveza, vasos desechables o botellas plásticas, palitos u otros y coloco en pirámide en este caso 12 latas no sé tú Las ubico a una distancia de 3 metros trazando una línea la lanzo para tratar de derrumbar el mayor número de latas después de realizado los tres tiros le toca a otro jugador que hará lo mismo se irá anotando el número de latas caídas para ganar puntos.

¡Ahora es tu turno, qué juego inventarás tú y como lo jugarás! Si puedes enviar un video sería fabuloso, pero si no por favor explica muy bien el juego en tu cuaderno y envía tu evidencia.

Cuando tengas la actividad lista en tu cuaderno la envías al grupo de whatsapp 3122964514. Los jóvenes deberán buscar un medio electrónicos para enviar los trabajos por favor por correo electrónico a : [edfisicasanjuan@gmail.com](mailto:edfisicasanjuan@gmail.com).

Si puedes ingresar a YouTube puedes consultar juegos para estar en casa y continúa divirtiéndote.

NOTA: No se te olvide anotar en tu cuaderno el número de la actividad, nombres, apellidos y grado; ya que son datos indispensables para evidencia de tu trabajo. 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.**

**CUÍDATE Y CUIDA DE LOS TUYOS. QUÉDATE EN CASA!**