



GUÍA	GUÍA # 4													
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA													
GRADO	NOVENO													
PERIODO ACADÉMICO	CUARTO PERIODO													
DOCENTE JORNADA TARDE	ANGELA PARDO	<p>Envíe las evidencias de su trabajo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Correo electrónico: <a href="mailto:angelaedufisicajt@gmail.com">angelaedufisicajt@gmail.com</a> (En el asunto escriba sus apellidos, nombres y curso)</li> <li>Estudiantes con conectividad CLASSROOM: 902: Código de la clase: euqk7ud 903: Código de la clase: xy7badk</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Para apuntarse en classroom su usuario debe contener su primer apellido y uno de sus nombres para hacer más fácil su identificación, <u>no se admiten apodos, de lo contrario será retirado de la clase.</u></p>												
DESEMPEÑO DEL PERIODO	Construir e integrar la normatividad de los juegos predeportivos, responsable, respetuosa y cumplida, mediante la realización de los mismos en la integración social y escolar.													
INDICACIONES GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esta guía corresponde al cuarto periodo y está dividida en tres momentos o actividades en los cuales debe enviar sus avances.</li> <li>Recuerde leer atentamente las instrucciones.</li> <li>Envíe dentro de las fechas solicitadas (<b>NO TODO AL FINAL</b>).</li> <li>Las fotos deben estar en orden secuencial y en un solo archivo, preferiblemente en PDF (pesa menos y es más fácil cargar el archivo). <b>NO ENVIE FOTOS POR SEPARADO, DEBE ENVIARLAS EN UN ÚNICO ARCHIVO Y EN UN SOLO MENSAJE.</b></li> <li>En el asunto del mensaje al enviar su evidencia debe escribir <b>NOMBRE COMPLETO (APELLIDOS Y NOMBRES) Y CURSO, DE LO CONTRARIO ES IMPOSIBLE IDENTIFICARLO.</b></li> </ul>	<p>CRONOGRAMA DE ENTREGA DE LAS ACTIVIDADES</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ACTIVIDAD O MOMENTO</th> <th>NOMBRE</th> <th>FECHA MÁXIMA DE ENTREGA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ACTIVIDAD 1 Semana 1 y 2 Del 20 de septiembre al 1 de octubre</td> <td>Predeportivos</td> <td>Del 24 de septiembre al 1 de octubre.</td> </tr> <tr> <td>ACTIVIDAD 2 Semana 3 Del 4 al 8 de octubre.</td> <td>Aplicación</td> <td>8 de octubre</td> </tr> <tr> <td>ACTIVIDAD 3 Semana 4 y 5 Del 19 al 22 de octubre.</td> <td>AUTOEVALUACIÓN</td> <td>Del 19 al 22 de octubre</td> </tr> </tbody> </table>	ACTIVIDAD O MOMENTO	NOMBRE	FECHA MÁXIMA DE ENTREGA	ACTIVIDAD 1 Semana 1 y 2 Del 20 de septiembre al 1 de octubre	Predeportivos	Del 24 de septiembre al 1 de octubre.	ACTIVIDAD 2 Semana 3 Del 4 al 8 de octubre.	Aplicación	8 de octubre	ACTIVIDAD 3 Semana 4 y 5 Del 19 al 22 de octubre.	AUTOEVALUACIÓN	Del 19 al 22 de octubre
ACTIVIDAD O MOMENTO	NOMBRE	FECHA MÁXIMA DE ENTREGA												
ACTIVIDAD 1 Semana 1 y 2 Del 20 de septiembre al 1 de octubre	Predeportivos	Del 24 de septiembre al 1 de octubre.												
ACTIVIDAD 2 Semana 3 Del 4 al 8 de octubre.	Aplicación	8 de octubre												
ACTIVIDAD 3 Semana 4 y 5 Del 19 al 22 de octubre.	AUTOEVALUACIÓN	Del 19 al 22 de octubre												
EVALUACIÓN Y VALORACIÓN:	<p>EVALUACIÓN: La evaluación tendrá en cuenta 3 grandes aspectos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Calidad y presentación del trabajo</li> <li>Puntualidad en la entrega</li> <li>Cumplir con los criterios solicitados tanto en forma como en contenido.</li> </ol> <p>VALORACIÓN (Según SIE):</p> <p>Cognitivo: apropiación de conceptos 30%</p> <p>Procedimental: Ejecución de movimientos y entregas. 40%</p> <p>Actitudinal: responsabilidad en las entregas 30% (15% Heteroevaluación “docente” y 15% autoevaluación “estudiante”)</p>													
DESARROLLO DE CONTENIDOS														
<ul style="list-style-type: none"> <li>Juegos predeportivos</li> </ul>														
ACTIVIDADES														
ACTIVIDAD 1														
<p><b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b> PREDEPORTIVOS</p> <p><b>OBJETIVO:</b> Reconoce algunos predeportivos</p> <p><b>FECHA DE REALIZACIÓN:</b> Del 20 de septiembre al 1 de octubre.</p> <p><b>FECHA DE ENTREGA:</b> Del 24 de septiembre al 1 de octubre.</p> <p><b>QUE DEBE ENVIAR:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escoja 2 predeportivos de la lista de ejemplos y con las posibilidades de espacio y materiales desarróllelo en casa, envíe fotos o un vídeo</li> <li>En el cuaderno describa como lo realizo y con que materiales lo realizo.</li> </ol> <p><b>TEMATICA:</b> PREDEPORTIVOS</p> <p><b>DEFINICION</b></p> <p>Son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos. Su práctica es muy aconsejable pues prepara a los chicos y chicas para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos. Los juegos predeportivos constituyen una fase previa al acercamiento de un individuo a una actividad física competitiva, como lo son casi todos los deportes.</p>														

Los juegos predeportivos tienen una vinculación con los deportes, más allá de la mera realización del movimiento aeróbico: en cada caso, se ponen en marcha los movimientos típicos de ese deporte, ya sea del cuerpo o con una pelota u otro objeto.

### Características

- El juego pre deportivo actúa en cada uno de estos tres campos, haciendo especialmente énfasis en aquellos aspectos tanto motrices, como cognitivos y sociales, que se hallan presentes en los deportes.
- Los juegos pre deportivos son una variante del deporte orientado más hacia el juego con la finalidad de facilitar el aprendizaje de las normas, reglas y movimientos técnicos de uno o más deportes; pero de manera más sencilla y progresiva y que no necesariamente debe de contener lo específico de cada deporte.

### Ejemplos de juegos predeportivos

Aquí, una lista que nombra y explica brevemente algunos juegos predeportivos, con su deporte asociado:

- **Medio** (fútbol): En una ronda, los jugadores deben hacerse pases entre ellos sin que el (o los) que están en el medio logren interceptarlos
- **Bústbol** (fútbol): Similar al béisbol, pero con el lanzamiento inicial del pie. Más complicado cuando los jugadores ya tienen experiencia en el deporte.
- **Pase 10** (Básquet): los jugadores de un equipo deben pasarse la pelota diez veces sin ser interceptada.
- **Dos a la vez** (fútbol): varios jugadores hacen 'jueguito' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número (1, 2, 3, 4) y el receptor debe tocarla esa cantidad de veces, diciendo a la vez una palabra de esa cantidad de sílabas. Se practica la indispensable cualidad de pensar a la vez que se juega.
- **Red ciega** (vóley): se coloca la red algo más alta, y se pone una tela que impide la visión de lo que ocurre en el área rival.
- **Bowckey** (hockey): se colocan palos al estilo bowling, pero se deben derribar golpeando con el tiro del hockey.
- **Los cazabalones** (integral): Un equipo debe pasarse las pelotas con cualquier parte del cuerpo, el otro debe ir interceptándolas.
- **Contra todos** (vóley): se colocan dos redes cruzadas, con cuatro jugadores (o equipos). Todos juegan contra todos, lanzando la pelota y protegiendo su campo.
- **Canal +** (handball): se divide el arco en varias secciones, cada una con puntuaciones diferentes.
- **Pases locos** (básquet y handball): con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez.
- **Espalda con espalda** (básquet): posicionados así, un equipo debe esperar la orden del profesor para intentar esquivar al otro y alcanzar una línea, picando la pelota.
- **Conociendo mi raqueta** (tenis de mesa): los niños se ubican en hileras; a la señal del silbato saldrán en pareja caminando entre obstáculos y en el último van a efectuar una cuclilla realizando equilibrio con la pelota encima de la raqueta, regresarán de la misma manera y le darán la raqueta y pelota a la pareja que le toca.
- **Cono-gol** (handball): El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas.
- **Ratas y ratones** (atletismo): Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.

## ACTIVIDAD 2

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Aplicación

**OBJETIVO:** Juega y reconoce algunas normas de los deportes

**FECHA DE REALIZACIÓN:** Del 4 al 8 de octubre.

**FECHA DE ENTREGA:** 4 de octubre.

**QUE DEBE ENVIAR:**

1. En su cuaderno escriba un pre deportivo creado o inventado por usted con material que tenga en casa y describa a que deporte se asocia (puede asociarse a varios deportes), explíquelo y realice un dibujo.

## ACTIVIDAD 3

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Ficha: ¿qué estresores tengo en mi vida?

**OBJETIVO:** Identificar estrategias para el manejo del estrés

**FECHA DE REALIZACIÓN:** Del 19 al 22 de octubre

**FECHA DE ENTREGA:** Del 19 al 22 de octubre

**QUE DEBE ENVIAR:**

1. La ficha diligenciada del manejo del estrés
2. Diligencie el formato de autoevaluación y escriba la nota correspondiente.

Unidad didáctica N. 3 "Con nuestros desafíos" –Manejo del estrés–

**Sesión 3/9**

Unidad didáctica N. 3  
"Con nuestros desafíos"

Competencia general:  
Toma responsable de  
decisiones

Competencia específica:  
Manejo del estrés

ESTRESORES PEQUEÑOS Y  
GRANDES  
Lidar con los estresores  
pequeños y grandes en mi vida.

**¿Qué estresores tengo en mi vida?**

La mayoría de estresores pueden ser categorizados como estresores pequeños y estresores grandes. Piensa en los estresores pequeños y los estresores grandes que has tenido en este año en diferentes áreas de tu vida y escríbelos en las líneas correspondientes.

**Con mis amigos:**

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

**Con mi familia:**

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

**Con el colegio:**

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

**Ejemplos de estrategias para manejar el estrés**

Algunas estrategias para manejar estresores pequeños pueden ser:

Respirar profundamente.



Escuchar música.



Tomar un descanso  
y alejarse de la situación.



Hablar con un amigo, un miembro de la  
familia u otra persona importante en tu vida.



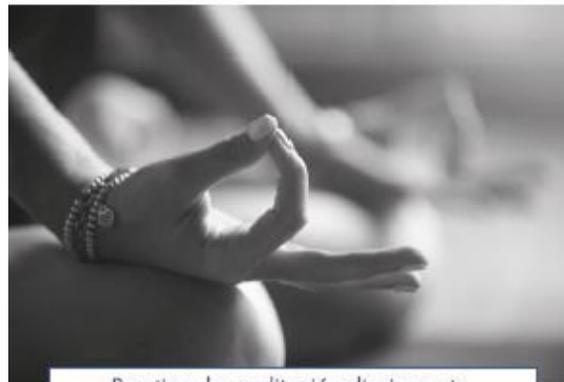
Mantener un diario con anotaciones de tus  
pensamientos y sentimientos estresantes.



Pensar positivo.



Practicar la meditación diariamente.



Hacer ejercicio regularmente  
o practicar un deporte.



## Mis estrategias para cada tipo de estresor

Del ejercicio que realizaste en la primera hoja de trabajo "¿Qué estresores tengo en mi vida?", escoge dos o más estresores pequeños y grandes. Escribe qué estrategias te podrían funcionar para reducir el estrés frente a estos estresores; para ello, puedes elegir algunas estrategias que estén en la hoja de trabajo anterior o estrategias nuevas que se te ocurran. Escríbelas en el cuadro de acuerdo al área en la que se presenta cada estresor (con tus amigos, familia o colegio) y si es pequeño o grande.

Estrés		Estrategias	
Con mis amigos			
Con mi familia			
En el colegio			

### BIBLIOGRAFIA

<https://www.ejemplos.co/14-ejemplos-de-juegos-predeportivos/#ixzz6WhrDBJ8r>  
 GRADO NOVENO. NAVEGAR SEGURO. ALIANZA EDUCATIVA

### AUTOEVALUACIÓN

**Recuerde escribir la nota DE 10 a 100 en el cuadro VALOR siendo muy honesto y coherente según su nivel de esfuerzo, empeño y cumplimiento.**

### AUTO-EVALUACIÓN

ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_ BIMESTRE: \_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

USE LOS PUNTAJES DE ACUERDO A SU DESEMPEÑO					
	DESEMPEÑO	AVANZADO 100 -90	ALTO 89-80	BÁSICO 79-60	BAJO 59-20
<b>COMPETENCIA COGNITIVA</b>		<b>30%</b>			
1	Me apropio de los diferentes elementos o materiales de trabajo virtual que me brinda el docente en el desarrollo de la asignatura (documentos, videos, encuentros y otros).				
2	Preparo mis evaluaciones y pregunto mis dudas con el docente.				
3	Hago uso de las competencias adquiridas para continuar con el proceso de aprendizaje, Complementando los contenidos aprendidos con lecturas y materiales alternativos de manera autónoma y responsable.				
4	Realizo mis tareas, trabajos y talleres.				
<b>COMPETENCIA PROCEDIMENTAL</b>		<b>40%</b>			
5	Busco estrategias para estar en contacto con el docente y así poder entregar las actividades asignadas.				
6	Tengo en cuenta las instrucciones dadas por el docente al desarrollar las actividades.				
7	Establezco un horario para desarrollar mis actividades.				
8	Presento mis trabajos, talleres, tareas y otros con alta calidad.				
9	Entrego mis trabajos asignados teniendo en cuenta el tiempo establecido por el docente.				
10	Tengo en presente la retroalimentación hecha por el docente para desarrollar otras actividades.				
<b>COMPETENCIA ACTITUDINAL</b>		<b>30%</b>			
11	Doy uso correcto a los recursos virtuales propuestos por el docente.				
12	Siempre estoy atento a la plataforma y contenidos publicados por el docente.				
13	Asumo una actitud de respeto, cordialidad y disposición para participar en los encuentros y diversos tipos de comunicación virtuales propuestos en la asignatura, reconociendo lo que me favorece en la apropiación del conocimiento.				
14	Comparto mis saberes con mis compañeros, valorando las ideas de los demás, cumpliendo con las normas de netiqueta.				
14	No copio, ni plagio las actividades de mis compañeros.				
<b>PUNTAJE TOTAL</b>					

ESTANDAR DE EVALUACIÓN	CONCEPTO	VALOR
<b>AUTO EVALUACIÓN</b> 15%	Auto critica del estudiante a su proceso de aprendizaje con el fin de buscar estrategias que fortalezcan y mejoren la autorregulación, autoevaluación, autocontrol y autoestima permitiendo un progreso en el logro de la autonomía.	