



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO  
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"  
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA  
SECUNDARIA, MEDIA.

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	3°
--------------------------------	--	-------	----

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**  
¿Cómo influyen las estaciones del año en el estilo de vida de los seres humanos en los diferentes ámbitos en que se desarrollan?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
Predeportivos.	Del 28 de Agosto al 11 de septiembre del 2020.	EDUCACIÓN FÍSICA

**EXPLORACIÓN**  
Actividades previas



<https://www.youtube.com/watch?v=7hr2LfwGCg&feature=youtu.be>

De acuerdo al video propuesto y de tus conocimientos previos y aprendidos en educación física y con la ayuda de un mayor, CONTESTAR LO SIGUIENTE en tu cuaderno de EDUCACIÓN FÍSICA:

1. ¿Qué estación del año es la más divertida y por qué?
2. ¿Qué juegos o deportes puedes realizar en la estación que elegiste, escribir 5(cinco) y dibujarlas.

**ESTRUCTURACIÓN**  
Actividades de construcción conceptual

**MOMENTO PARA APRENDER:**

Escribir o recortar y pegar en tu cuaderno de Educación Física:

**JUEGOS PREDEPORTIVOS:**

Entre los muchos juegos que existen, hay unos que están encaminados para mejorar las técnicas de algunos deportes, estos los llamamos **juegos predeportivos**, y se pueden jugar en cualquier estación del año, solo necesita un buen espacio para realizarlos y practicarlos, estos pueden ser:

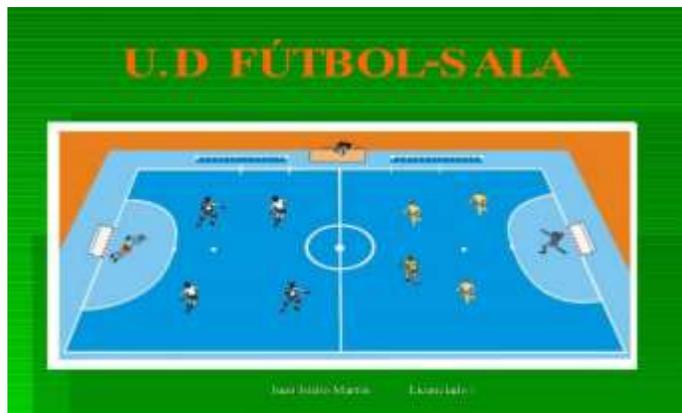
**FÚTBOL SALA:**

Esta actividad va a ser una adaptación del deporte rey, vamos a tratar de fomentar el compañerismo, la competición "sana" y la igualdad de oportunidades entre los niños y niñas que participen en la actividad.



**Aspectos reglamentarios:**

1. Dimensiones del terreno de juego: Se juega en un terreno de 30 mts x 20 mts, campo cubierto de cemento o sintético.
2. Las metas y el balón: Las porterías serán las mismas que se utilizan en fútbol-sala y utilizaremos un balón de fútbol-sala para niños poco pesados.



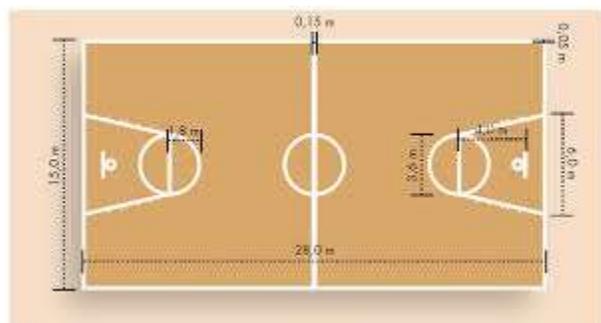
3. Número de jugadores: El equipo estará compuesto por 5 jugadores, de los cuales uno será portero, cuatro serán jugadores de campo. Destacar que el equipo será mixto, como mínimo dos chicas por equipo y siempre debe haber una en el terreno de juego.
4. Duración del partido: El partido durará dos tiempos iguales de 10 minutos con un descanso intermedio de 5 min. El equipo que haya marcado más goles se llevará la victoria.

**BALONCESTO:**

El minibasket es un recurso educativo que busca desarrollar los esquemas motores de base en el niño y enseñar los fundamentos del baloncesto. Su práctica abarca las edades

comprendidas en la etapa de la escuela primaria, usualmente entre los menores de 11 años.

**La cancha de minibasket O MINIBALONCESTO** está diseñada con medidas adaptadas a los jugadores más jóvenes. Debe contar con las mismas características que una pista normal, pero con un tamaño estándar mucho más pequeño, normalmente de 28 x 15 metros.



**La altura del aro** también varía según la edad de los jugadores. Para niños de menos de 9 años el aro se sitúa a unos 2.60 metros, mientras que para los jugadores de más de 10 años el tablero se coloca a 3.05 del suelo. Es necesario mencionar que estas alturas no son estándar y es posible que varíen según la edad.

**LA PELOTA SERÁ** una circunferencia de 66 a 73 cm y un peso de 450 a 500 gramos.

**El minibasket** se juega con dos equipos de cinco jugadores, aunque cada conjunto debe contar con 10 jugadores en total, cinco dentro de la cancha y cinco como suplentes. Cada partido se divide en dos tiempos de veinte minutos, con un descanso entre ellos de diez

minutos.

**TRANSFERENCIA**

**Actividades de aplicación**

**MOMENTO PARA PRACTICAR:**

**MOMENTO PARA PRACTICAR:**

Los siguientes ejercicios se pueden realizar en casa individualmente o en parejas, debe tener una pelota de cualquier tamaño, o un balón; un lugar de la casa que no hagas daños o provoquen accidentes, los ejercicios que se van a realizar son:

**BALONCESTO:**

- - Pase 10: Dos equipos de igual número de participantes, se han de pasar la pelota de forma seguida, hasta 10 veces. Variantes: El pase nº x lo tiene que recibir "fulanito". Tras el pase hay que tocar a un compañero del equipo contrario.
- ENCESTAR: Iniciar con una distancia corta frente a una papelera o cesto u otro objeto que desees, y empezar a lanzar la pelota o balón y encestar 5 veces con el brazo derecho, 5 veces con el brazo izquierdo, 5 veces con ambos brazos, luego va aumentando la distancia varias veces y realizar el mismo ejercicio de encestar pero con mayor dificultad y distancia.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO**  
*“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”*  
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA  
SECUNDARIA, MEDIA.**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

**FÚTBOL SALA:**

- Dominio del balón o pelota con ambos pies sin que el balón se te escape de tus pies.(Ground Moves)
- Toques o dominios y control del balón con tu cuerpo y que la pelota no caiga al piso.
- Pases a la pared, con ambas piernas, y superficies de contacto de tu pie a ras de piso y después elevados.
- Cabecita con la pelota contra la pared.
- Conducir el balón de un lugar a otro con dominio con ambas piernas.
- Chutar el balón contra la pared con ambas piernas, contra un objeto u otro.

**EVIDENCIA EVALUATIVA**

**FECHA DE REVISIÓN:** Del 28 de Agosto al 11 de septiembre del 2020.

**MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO**

Correo electrónico:  
juan@iefelixdebedoutmoreno.edu.co  
Whatsapp: 300 7678154  
HORARIO:  
De lunes a Viernes de 7:00 Am a 12:00 Pm.

**QUE RECIBIR**

Fotos del trabajo del cuaderno u otras que se le pidan en el desarrollo de las guías. Y enviar al whatsapp o el email del docente.

**BIBLIOGRAFÍA**

- Educación física, Básica Primaria. Carlos Bonilla B. Hipolito Camacho C. editorial Kinesis. 1999.
  - Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar, Rosario González Bravo. Colección Cultura física y Deportiva. Vol. 1. 1993.
- <https://www.ejemplos.co/14-ejemplos-de-juegos-predeportivos/>  
<https://pitufinos.wordpress.com/juegos-pre-deportivos/>  
<https://www.ertheo.com/blog/minibasket/>