

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 7

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: JAIME MAURICIO CASTAÑO		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico Recreativo	
CLEI: 3	GRUPOS: 304-305- 306-307-308	PERIODO: 2	CLASES: SEMANA 19
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 13 Junio	FECHA DE FINALIZACIÓN: 19 JUNIO 2026	

PROPOSITO

- RECONOCER LOS PREDEPORTIVOS EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS ANTES DE INICIAR UNA CLASE EN EDUCACION FISICA.

INTRODUCCION.DEPORTE :Los juegos predeportivos son actividades físicas que preparan el cuerpo y la mente antes de iniciar una práctica deportiva formal. Estos ejercicios combinan movimiento, diversión y aprendizaje, permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades básicas necesarias para diferentes deportes.

Antes de comenzar una clase de educación física, los predeportivos ayudan a activar el cuerpo de manera progresiva. Aumentan la temperatura corporal, mejoran la coordinación y preparan los músculos para esfuerzos mayores, reduciendo el riesgo de lesiones. Además, facilitan la concentración y la disposición para participar activamente en la clase.

En el ámbito deportivo, los predeportivos permiten trabajar habilidades como correr, saltar, lanzar, atrapar y mantener el equilibrio. Estas acciones son fundamentales en deportes como el fútbol, el baloncesto o el voleibol. A través de juegos dinámicos, los estudiantes aprenden reglas básicas, trabajo en equipo y respeto por los demás.

En la vida cotidiana, estas actividades también son importantes, ya que fomentan hábitos saludables, mejoran la condición física y fortalecen valores como la disciplina, la cooperación y la responsabilidad.

Reconocer la importancia de los predeportivos permite comprender que no son solo juegos, sino una parte esencial del aprendizaje deportivo. Por ello, es fundamental realizarlos antes de cada clase de educación física, siguiendo las indicaciones del docente, para lograr un mejor rendimiento, disfrutar de la actividad física y cuidar el cuerpo.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 2 de 7

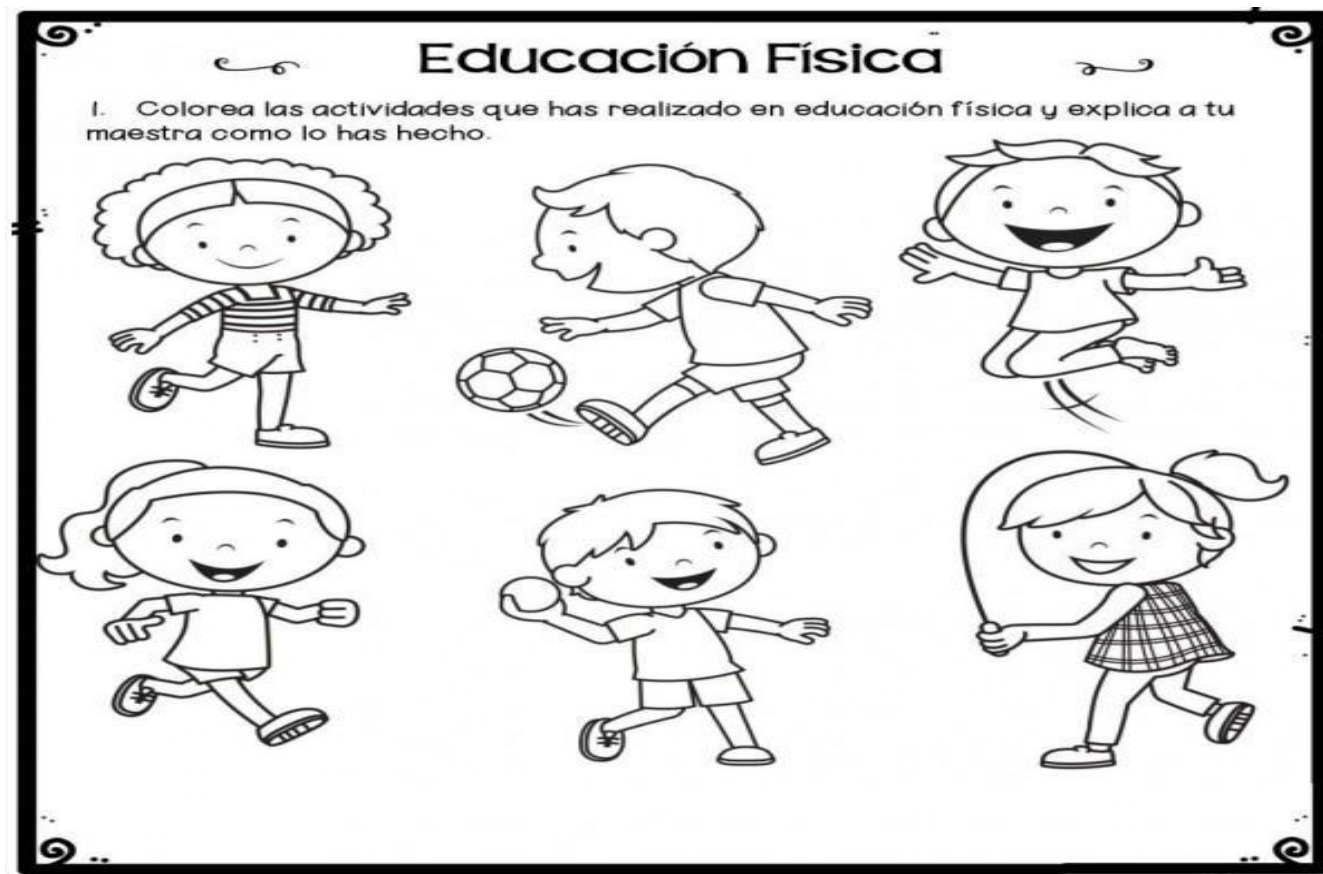
EXPRESIONES ARTÍSTICAS: La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística

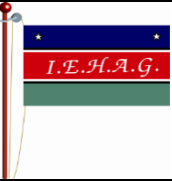
ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

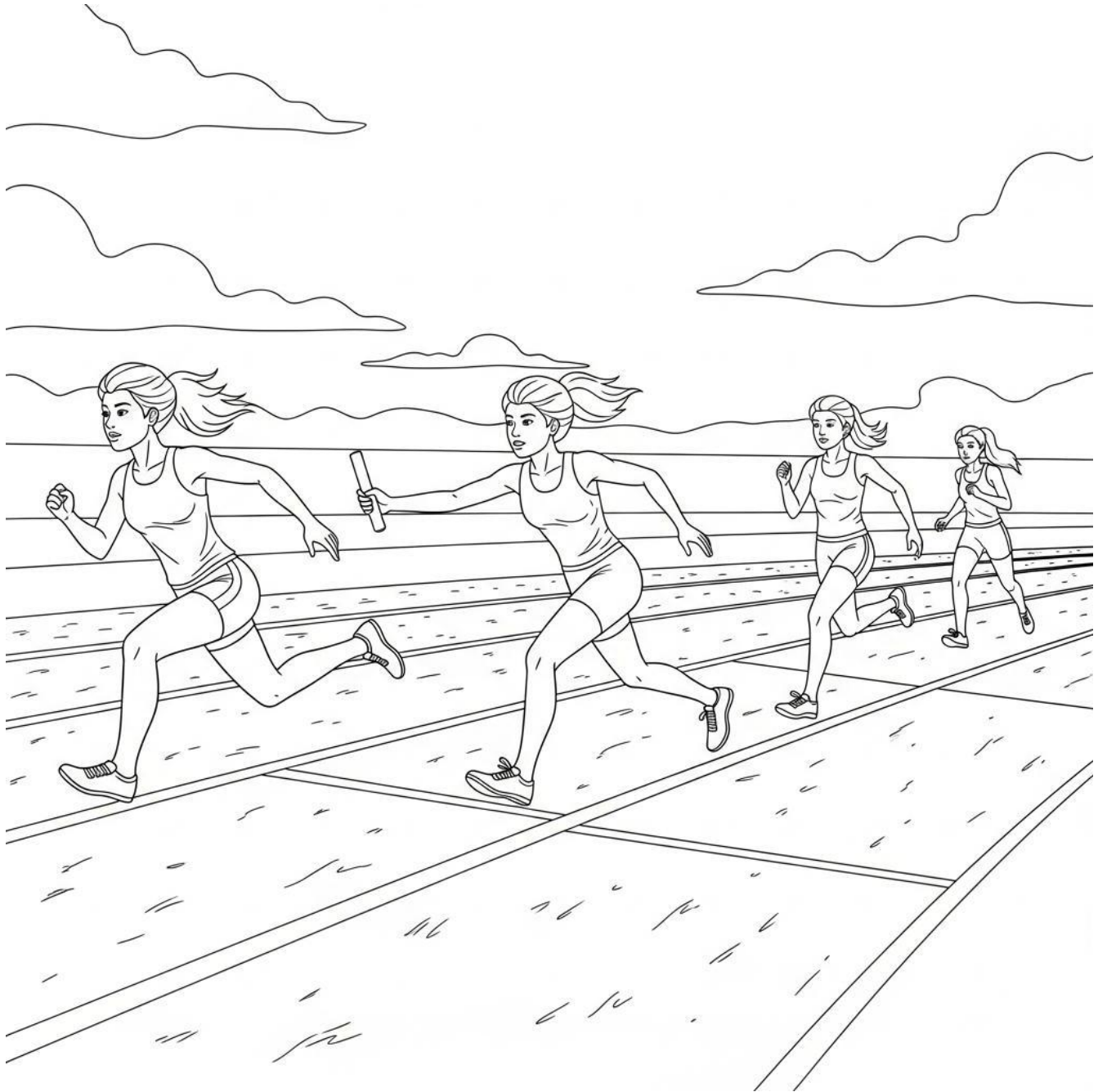
PREDEPORTIVOS

Los juegos pre deportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como **preparación** para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

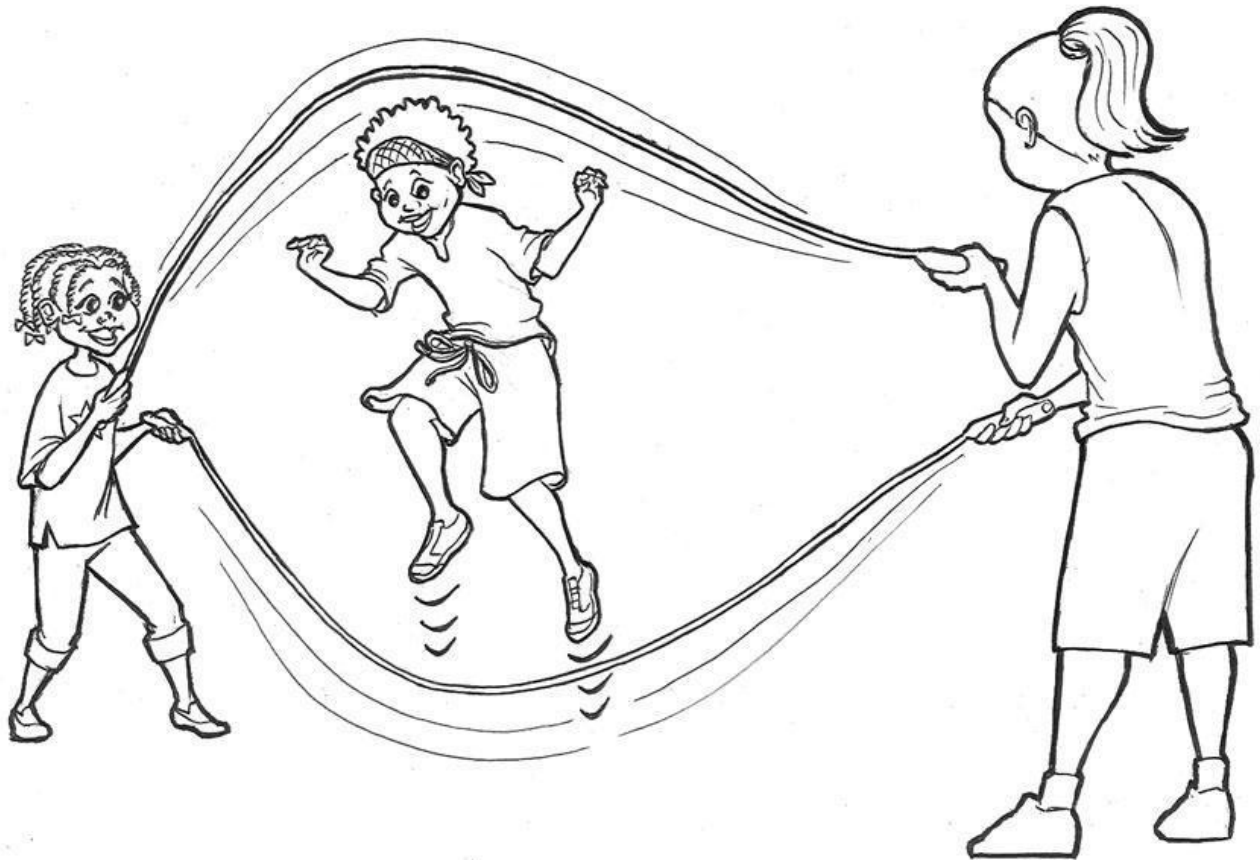
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR		Código	Versión 01
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 7



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ	
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01
		Página 4 de 7



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR		Código	Versión 01
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 7



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 6 de 7

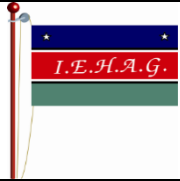
ACTIVIDAD 2 (PRACTICA)

1. Realiza el dibujo de 5 pre deportivos de los que aparecen en las gais.

2. Realizar practica de varios pre deportivos.

- **Balón mano**
- **Baloncesto de parejas**
- **Voleibomba**
- **Carreras de relevos**



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 7 de 7