

RECURSOS PARA ESTUDIAR EN CASA GRADO 7 EDUCACIÓN FÍSICA

Unidad 1. Cómo responde mi cuerpo al ejercicios

- **Recursos digitales**

Calderón Montero, Francisco Javier. 2007. Fisiología aplicada al deporte (2ª edición). 2ª edición. Madrid, España: Tébar.
<https://ezproxy.biblored.gov.co:2152/a/12962/fisiologia-aplicada-al-deporte--2a-edicion->

Cigarroa Cuevas, Igor, ed. 2016. Estilos de vida activos: la actividad física y sus beneficios en la infancia y adolescencia. Primera edición. Santiago, Chile: Ril editores. <https://ezproxy.biblored.gov.co:2152/a/42617/estilos-de-vida-activos--la-actividad-fisica-y-sus-beneficios-en-la-infancia-y-adolescencia>

Gil Madrona, Pedro. 2010. La Educación Física y los deportes : concreciones prácticas de educación en valores. Primera edición. Barcelona, España: Octaedro.
<https://ezproxy.biblored.gov.co:2152/a/12649/la-educacion-fisica-y-los-deportes--concreciones-practicas-de-educacion-en-valores>

- **Videos educativos**

Godoy Ávila, Alex Mauricio. s. f. «Clase de Educacion Fisica 7mo grad YouTube». Accedido 29 de marzo de 2020.
<https://www.youtube.com/watch?v=vxbKhAwGJkg>.

MI COLEGIO DEL ALMA CARTAGO. s. f. «EDUCACIÓN FÍSICA GRADOS 6 Y 7 - YouTube». Recuperado 29 de marzo de 2020 (https://www.youtube.com/watch?v=A0_9v78yqKE).

Puelles, Blanca. s. f. «Educación física Prof. William - YouTube». Recuperado 29 de marzo de 2020 (<https://www.youtube.com/watch?v=BeCEnp5ALWM>).

Capítulo 1. Me preparo para la actividad física

Tema 1: Exámenes médicos y físicos

Tema 2: La flexibilidad en la preparación para la actividad física

Capítulo 2. Mi cuerpo en la actividad física

Tema 3: Tensión y relajación

Tema 4: Tensión y relajación en secuencias de movimiento

<p>Capítulo 3. ¿Qué ocurre en mi cuerpo durante la actividad física?</p> <p>Tema 5: Efectos fisiológicos del ejercicio físico</p> <p>Tema 6: Relación entre los cambios emocionales y los cambios fisiológicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sitios de interés sobre el tema <p>Anón. 2020. «Guía de Bienestar Selecciones - Ed. 72». Recuperado 29 de marzo de 2020(https://ezproxy.biblored.gov.co:2109/display.php?u=biblored.gov.co,biblioteca.digitaldebogota.gov.co&iid=10135&uid=0&t=1585503153&k=fc3f2ffe9bc47207ce3353fc0b1b92ff#page=1).</p> <p>Anón. 2020. «OMS Actividad física». <i>WHO</i>. Recuperado 28 de marzo de 2020 (https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/).</p>
Unidad 2. El ser humano y su entorno	
<p>Capítulo 4: Técnicas de movimiento individuales: pruebas de atletismo</p> <p>Tema 7: Carrera con obstáculos y vallas</p> <p>Tema 8: Salto triple</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos digitales <p>Escuela Coldeportes. s. f. Carreras con vallas - Vallas. https://www.euston96.com/carrera-de-vallas/</p> <p>García Grossocordón, José, Jesús Patricio Durán Piqueras... Española de Atletismo. 2008. Jugando al atletismo: Madrid: Real Federación Española de Atletismo. https://www.rfea.es/menores/00_jugando_al_atletismo2007.pdf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videos educativos <p>Escuela Coldeportes. s. f. Carreras con vallas - Vallas. https://www.youtube.com/watch?v=jRLU5xFos-I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitios de interés sobre el tema <p>Anón. 2018. «Salto triple Qué es, en qué consiste, características, fases, historia, reglas». Euston96. Recuperado 29 de marzo de 2020 (https://www.euston96.com/salto-triple/).</p> <p>Aquino, Lucas, Lautaro Gianini, Matias Pighini, y Facundo Ferrara. s. f. «Triple - Atletismo». Recuperado 29 de marzo de 2020 (https://sites.google.com/site/atletismoinstituto101/saltos/triple).</p>
Unidad 3. Técnicas de movimiento en equipo: juegos predeportivos de pelota	
<p>Capítulo 5: Juegos de pelota con lanzamientos</p> <p>Tema 8: Juegos predeportivos de balonmano</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos digitales <p>Wise, Mary. 2003. Voleibol. Barcelona , España: Editorial HISPANO EUROPEA https://books.google.com.co/books?id=AbGaS_Qr9x0C&printsec=frontcover&dq=voleibol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwic4caNuMHoAhUih-AKHW-vCZ8Q6AEIJzAA#v=onepage&q=voleibol&f=false</p>

<p>Tema 9: Juegos predeportivos de baloncesto</p> <p>Capítulo 6. Juegos de pelota con golpes</p> <p>Tema 10: Voleibol</p> <p>Tema 11: El fútbol recreativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos digitales <p>Hessing, Walter. 2006. <i>VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES</i>. Barcelona , España: Editorial Paidotribo. https://books.google.com.co/books?id=ejrCFc68iXwC&printsec=frontcover&dq=voleibol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwic4caNuMHoAhUih-AKHW-vCZ8Q6AEILzAB#v=onepage&q=voleibol&f=false</p> <p>Fajardo, Julio Tous. 1999. <i>Reglamento de baloncesto comentado</i>. Editorial Paidotribo. https://books.google.com.co/books?id=yTEZ9IMqzH4C&printsec=frontcover&dq=baloncesto&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiR8Y_Qv8HoAhWPiOAKHX3bAsoQ6AEIMDAB#v=onepage&q=baloncesto&f=false</p> <p>Suarez, Antonio Ardá, y Claudio Alberto Casal Sanjurjo. 2007. <i>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL</i>. Editorial Paidotribo. https://books.google.com.co/books?id=Xm1b20xPoxsC&pg=PA63&dq=reglamento+futbol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjQ6_7SwcHoAhXqYd8KHSTKBLQQ6AEIjzAA#v=onepage&q=reglamento%20futbol&f=false</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitios de interés sobre el tema. <p>Anón. 2018. «Todo sobre Baloncesto [Historia, Reglas, ...]». <i>SportsRegras</i>. Recuperado 30 de marzo de 2020 (https://sportsregras.com/es/baloncesto-historia-reglas/).</p>
--	--

Unidad 4. Influencia de la danza en la sociedad

<p>Capítulo 7. Función comunicativa de la danza</p> <p>Tema 12: Danza contemporánea</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos digitales <p>Royo, Victoria Pérez. 2009. <i>¡A bailar a la calle! Danza contemporánea, espacio público y arquitectura</i>. 1.a. Salamanca, España: Universidad de Salamanca. https://books.google.com.co/books?id=y9_V7ugh9LgC&pg=PA9&dq=Danza+contempor%C3%A1nea&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj2rpeN0sHoAhURd98KHYE2B6gQ6AEINTAC#v=onepage&q=Danza%20contempor%C3%A1nea&f=false</p> <p>Dvis, Flora. s. f. «LIBRO - La Comunicacion No Verbal - Flora Davis.pdf». Recuperado 30 de marzo de 2020 (https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWVpbxnodW1hbm9kZXNhcm9sbG91ZGVhfGd4OjY3NjVjYmYxZjU3ZTQ4NzA).</p>
---	--

<p>Tema 13: La comunicación no verbal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sitios de interés sobre el tema <p>Jaramillo Echeverri, Luis Guillermo. 2002. «Danza, comunicación y educación». Recuperado 30 de marzo de 2020 (https://www.efdeportes.com/efd54/danza.htm).</p> <p>Anón. 2008. «Vista de La danza contemporánea en el transmilenio: Tendencia y técnica Revista Guillermo de Ockham». Recuperado 30 de marzo de 2020 (http://190.131.242.67/index.php/GuillermoOckham/article/view/2501/2183).</p> <p>Kaepler, Adrienne L. 2003. «La danza y el concepto de estilo». <i>Desacatos</i> (12):93-104. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1607-050X2003000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=es</p>
<p>Bibliografías</p>	<p>Sol Carina Pacalagua Chavez</p> <p>Bibliografías@biblored.gov.co</p>