

RECURSOS PARA ESTUDIAR EN CASA GRADO 9 EDUCACIÓN FÍSICA	
Unidad 1. Actividad física y salud	
<p>Capítulo 1. La importancia del estiramiento para la actividad física</p> <p>Tema 1. Técnica de estiramientos</p> <p>Tema 2. Actividad física como prevención de malas posturas</p> <p>Capítulo 2. Principios del entrenamiento físico</p> <p>Tema 3. ¿Qué es entrenamiento físico?</p> <p>Tema 4. ¿Qué pasa en tu cuerpo al hacer ejercicio?</p>	<p>Recursos digitales:</p> <p>Título: Runner's World - 05/09/19 Citación recomendada (normas APA) "Runner's World - 05/09/19", Runner's World - 05/09/19, -:Editorial Televisa, 2019. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2862722/), el día 2020-03-27.</p> <p>Citación recomendada (norma ICONTEC) Runner's World [en línea]. México: Editorial Televisa S.A.DE C.V., septiembre, 2019, nro.137. Disponible en: https://ezproxy.biblored.gov.co:2109/display.php?u=biblored.gov.co/bibliotecadigitaldebogota.gov.co&iid=9473&uid=0&t=1585349859&k=9017c148fc624a97b73cf69141ba1bbd#page=1</p> <p>Título: El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. Ayala, F.; Sainz de Baranda, P.; Cejudo, A.El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. En: Revista Andaluza de Medicina del Deporte. Vol. 5. No. 3 (Septiembre 2012); p. 105-112 Citación recomendada (norma ICONTEC) El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento [en línea]. Sevilla: Centro Andaluz de Medicina del Deporte España, septiembre, 2012, vol.3 nro.5. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327671004.pdf</p> <p>Vídeos educativos: Título: Ejercicios de estiramientos para antes y</p>

	<p>después del ejercicio. Citación recomendada (norma ICONTEC) gymvirtual. Ejercicios de estiramientos para antes y después del ejercicio [vídeo]. Youtube, (11 de agosto de 2013). 3:35 minutos. [Consultado el 28 de marzo de 2020] Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc</p> <p>Título: Estiramiento Básico Completo Citación recomendada (norma ICONTEC) elSenderoDeRubén. Estiramiento básico completo [vídeo]. Youtube, (11 de noviembre de 2016). 20:27 minutos. [Consultado el 28 de marzo de 2020] Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=LD37ZYZcJZO</p> <p>Título: Estiramientos Musculares Citación recomendada (norma ICONTEC) Alejandro Ruiz. Estiramientos Musculares [vídeo]. Youtube, (11 de enero de 2012). 5:10 minutos. [Consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=LD37ZYZcJZO</p> <p>Sitio de interés:</p> <p>Título: FisioOnline Citación recomendada (norma ICONTEC) FISIOONLINE. [sitio web]. Madrid [Consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en https://www.fisioterapia-online.com/</p>
Unidad 2. Deportes de conjunto	

<p>Capítulo 3. Fundamentos básicos del fútbol</p> <p>Tema 5. El fútbol: un deporte de expansión</p> <p>Tema 6. Técnicas de juego</p> <p>Capítulo 4. Fundamentos básicos del voleibol</p> <p>Tema 7. Técnica del voleibol</p>	<p>Recursos digitales:</p> <p>Título: Táctica del fútbol: teoría y entrenamiento Citación recomendada (normas APA) Oscar Milton Rivas Borbón, "Táctica del fútbol: teoría y entrenamiento /", -:Editorial Universidad del Rosario, 2017. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2910563/), el día 2020-03-27. Citación recomendada (norma ICONTEC) RIVAS BORBÓN, Oscar Milton. Táctica del fútbol: teoría y entrenamiento [en línea] 1 ed. Bogotá. Editorial Universidad del Rosario. 2017, 213 p. [consultado el 27 de marzo de 2020] Disponible en: Digitalia. http://ezproxy.biblored.gov.co:2057/stage.aspx?il=9714&pg=&ed=</p> <p>Título: La preparacion fisica en el fútbol Citación recomendada (normas APA) Carlos. Lago Penas, "La preparacion fisica en el futbol /", -:Madrid : Biblioteca Nueva, 2002., 2002. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2046405/), el día 2020-03-28. Citación recomendada (norma ICONTEC) LAGO PENAS, Carlos. La preparación física en el fútbol [en línea] 1 ed. Madrid. Biblioteca Nueva. 2002, 192 p. [consultado el 28 de marzo de 2020] Disponible en: Digitalia. https://ezproxy.biblored.gov.co:2152/a/4891/</p> <p>Título: Voleibol para aprender a enseñar Citación recomendada (normas APA) Luis Guillermo. Chavez Espinoza, "Voleibol para aprender a enseñar /", -:Providencia, Santiago de Chile:</p>
--	---

	<p>RIL editores, 2011., 2011. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2055299/), el día 2020-03-28. Citación recomendada (norma ICONTEC) CHAVEZ ESPINOZA, Luis Guillermo. Voleibol para aprender a enseñar [en línea] 1 ed. Santiago de Chile. RIL Editores. 2011, 278 p. [consultado el 28 de marzo de 2020] Disponible en: Digitalia. https://ezproxy.biblored.gov.co:2152/a/18533/</p> <p>Título: Periodización táctica: un ejemplo de aplicación en el fútbol basado en el sistema de juego 1-4-4-2 / Citación recomendada (normas APA) Rober Andrey Picado Monge, "Periodización táctica: un ejemplo de aplicación en el fútbol basado en el sistema de juego 1-4-4-2 /", -:Editorial Universidad del Rosario, 2018. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2910453/), el día 2020-03-28. Citación recomendada (norma ICONTEC) PICADO MONGE, Rober Andrey. Periodización táctica: un ejemplo de aplicación en el fútbol basado en el sistema de juego1-4-4-2 [en línea] 1 ed. Bogotá. Editorial Universidad del Rosario. 2018, 85 p. [consultado el 28 de marzo de 2020] Disponible en: Ebooks7-24. http://ezproxy.biblored.gov.co:2057/stage.aspx?il=9811&pg=&ed=</p> <p>Título: Voleibol básico: fundamentos técnico tácticos Citación recomendada (normas APA) "Voleibol básico: fundamentos técnico tácticos /", -</p>
--	---

	<p>:Kinesis, 2017. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2910615/), el día 2020-03-28. Citación recomendada (norma ICONTEC) GRUPO KINESIS.Voleibol básico: fundamentos técnico tácticos [en línea] 1 ed. Bogotá. Kinesis. 2017, 249 p. [consultado el 28 de marzo de 2020] Disponible en: Ebooks7-24. http://ezproxy.biblored.gov.co:2057/stage.aspx?il=5284&pg=&ed=</p> <p>Título: Voleibol táctico Molina M, Juan José & Salas S, Critófol. Voleibol táctico. Badalona: Editorial Paidotribo, 2008. Citación recomendada (norma ICONTEC) MOLINA MARTÍN.Juan José y SALAS SANTANDREU. Critófol. Voleibol táctico [en línea] 1 ed. Barcelona. Editorial Paidotribo . 2008, 23 p. [consultado el 28 de marzo de 2020] Disponible en: http://www.paidotribo.com/pdfs/980/980.0.pdf</p> <p>Título: Juegos predeportivos y formas jugadas Citación recomendada (normas APA) Diógenes Vergara Lara, "Juegos predeportivos y formas jugadas /", -:Kinesis, 2017. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2910319/), el día 2020-03-28. Citación recomendada (norma ICONTEC) VERGARA LARA. Diógenes. Juegos predeportivos y formas jugadas [en línea] 4 ed. Bogotá. Kinesis. 2017, 292 p. [consultado el 28 de marzo de 2020] Disponible en: Ebooks7-24. http://ezproxy.biblored.gov.co:2057/stage.aspx?il=7875&pg=&ed=</p>
--	---

	<p>Vídeos educativos: Título: Como Patear con Potencia en Futbol (Chutar Fuerte con Empeine) - Videos, Goles & Jugadas de Fútbol Citación recomendada (norma ICONTEC) FTO FAMILY - GuidoFTO. Como Patear con Potencia en Futbol (Chutar Fuerte con Empeine) - Videos, Goles & Jugadas de Fútbol [vídeo].Youtube, (23 de febrero de 2016). 10:50 minutos. [Consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=fnurUqYEnOI</p> <p>Título: LOS SECRETOS DE LA TÉCNICA (JUGADORES): 1. CONDUCCIÓN Citación recomendada (norma ICONTEC) Marcet Football.LOS SECRETOS DE LA TÉCNICA (JUGADORES): 1. CONDUCCIÓN [vídeo].Youtube, (16 de mayo de 2013). 7:50 minutos. [Consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=qkFM-Kel1Vg</p> <p>Título: Las zonas, las posiciones y los roles de los jugadores. Voleibol Citación recomendada (norma ICONTEC) Sikana ES. Las zonas, las posiciones y los roles de los jugadores. Voleibol [vídeo].Youtube, (18 de diciembre de 2017). 2:36 minutos. [Consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=T08dXv9vZqI</p> <p>Título: Saque bajo y saque alto Voleibol Citación recomendada (norma ICONTEC) Sikana ES. Saque bajo y saque alto Voleibol [vídeo].Youtube, (27 de diciembre de 2017). 1:52</p>
--	--

	<p>minutos. [Consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=Ro8UAWYUqCs</p> <p>Título: VOLEIBOL como PEGARLE AL BALON - Como ENTRENAR voleibol Citación recomendada (norma ICONTEC) DeportesUncomo. VOLEIBOL como PEGARLE AL BALON - Como ENTRENAR voleibol [vídeo]. Youtube, (12 de abril de 2019). 7:09 minutos. [Consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=Ro8UAWYUqCs</p> <p>Sitio de interés: Título: Mundo Entrenamiento; el deporte bajo evidencia científica Citación recomendada (norma ICONTEC) MUNDO ENTRENAMIENTO; EL DEPORTE BAJO EVIDENCIA CIENTÍFICA. [sitio web]. La coruña. [Consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en https://mundoentrenamiento.com/juegos-cooperativos-en-educacion-fisica/</p>
Unidad 3. Manifestaciones recreativas	

<p>Capítulo 5. Recreación</p> <p>Tema 8. La excursión</p> <p>Tema 9. Conservación de los recursos naturales</p> <p>Capitulo 6. El campismo</p> <p>Tema 10. Bases y beneficios del campismo</p> <p>Tema 11. La organización de un campamento</p> <p>Tema 12. El campamento</p> <p>Tema 13. Actividades socioculturales durante el campamento</p> <p>Tema 14. Tipos de nudos y amarres</p>	<p>Título: Cartilla de recursos naturales renovables Citación recomendada (normas APA) Teobaldo Mozo Morron, "Cartilla de recursos naturales renovables", Colombia:Bogotá: SENA; Bogotá: INCORA, 1985. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2080239/), el día 2020-03-29. Citación recomendada (norma ICONTEC) MOZO MORRON.Teobaldo. Cartilla de recursos naturales renovables [en línea] 1 ed. Bogotá. Sena INCORA . 1985, 141 p. [consultado el 29 de marzo de 2020] Disponible en: Banco de la República de Colombia http://babel.banrepcultural.org/cdm/ref/collection/p17054/coll22/id/145</p> <p>Título: Recreación, enseñanza y escuela Citación recomendada (normas APA) "Recreación, enseñanza y escuela /", -:Kinesis, 2016. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2910497/), el día 2020-03-30. Citación recomendada (norma ICONTEC) RODRÍGUEZ CORTÉS, Astrid Bibiana; CARREÑO CARDOZO, Juan Manuel y DÍAZ VELASCO, Andrés. Recreación, enseñanza y escuela [en línea] 1 ed. Bogotá. Kinesis. 2016, 212 p. [consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en: Ebooks7-24. http://ezproxy.biblored.gov.co:2057/stage.aspx?il=5284&pg=&ed=</p> <p>Título: Intervención psicológica en el deporte, la actividad física y la recreación Citación recomendada (normas APA) Hugo Helio Gavotto Nogales, "Intervención psicológica en el deporte, la actividad física y la recreación /", -:Pearson Educación, 2015. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá</p>
---	--

Unidad 4. Coreografías de danza folclórica	
Capítulo 7. La danza folclórica	Recursos digitales:
Tema 15. Bailar y danzar	Título: Danzas folklóricas de Colombia: propuesta didáctica para la educación básica
Tema 16. Danza folclórica	Citación recomendada (normas APA) Citación recomendada (normas APA) Dorlly J. Arguelles Pabón, "Danzas folklóricas de Colombia: propuesta didáctica para la educación básica /", -:Kinesis, 2017. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2910056/), el día 2020-03-30. Citación recomendada (norma ICONTEC) ARGUELLES PABÓN, Dorlly J. Danzas folklóricas de Colombia: propuesta didáctica para la educación básica [en línea] 1 ed. Bogotá. Kinesis. 2017, 236 p. [consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en: Digitalia. http://ezproxy.biblored.gov.co:2057/stage.aspx?il=5279&pg=&ed=
	Título: Women's Health Citación recomendada (normas APA) "Women's Health - 23/08/19", Women's Health - 23/08/19, -:Editorial Televisa, 2019. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2862746/), el día 2020-03-30. Citación recomendada (norma ICONTEC) WOMEN'S HEALTH [en línea]. México: Editorial Televisa S.A.DE C.V., septiembre, 2019, Año 13 nro.09. Disponible en: https://ezproxy.biblored.gov.co:2109/display.php?u=biblored.gov.co,bibliotecadigitaldebogota.gov.co&iid=9428&uid=0&t=1585603399&k=d5137b1604c1e1bff26b3b83001

[be6ce#page=1](#)

Título: Juegos coreográficos: danzando historias, cuentos para bailar y aprender.

Citación recomendada (normas APA)

Claudia Marcela López Colmenares, "Juegos coreográficos: danzando historias, cuentos para bailar y aprender /", -:Kinesis, 2016. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá

(<https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2910317/>), el día 2020-03-30.

Citación recomendada (norma ICONTEC)

LÓPEZ COLMENARES, Claudia Marcela. Juegos coreográficos: danzando historias, cuentos para bailar y aprender [en línea] 1 ed. Bogotá. Kinesis. 2016, 252 p. [consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en: Ebooks7-24

<http://ezproxy.biblored.gov.co:2057/stage.aspx?il=7874&pg=&ed=>

Vídeos educativos:

Título:BAILES TÍPICOS DE COLOMBIA SUS 5 REGIONES

Citación recomendada (norma ICONTEC)

theINDIOPETA. Bailes típicos de Colombia sus 5 regiones [vídeo].Youtube, (1 de octubre de 2010). 13:28 minutos. [Consultado el 30 de marzo de 2020]

Disponible en

<https://www.youtube.com/watch?v=zNNSaCsh62w>

Título: Aprende a bailar 'La cumbia colombiana' / Clases de baile

Citación recomendada (norma ICONTEC)

Imagen Entretenimiento. Aprende a bailar 'La cumbia colombiana' / Clases de baile [vídeo].Youtube, (14 de mayo de 2014). 4:36 minutos. [Consultado el 30 de

	<p>marzo de 2020] Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=8uQINYHzNoc</p> <p>Título: Tutorial Cumbia Colombiana Citación recomendada (norma ICONTEC) colombia canta y encanta. Tutorial cumbia Colombiana [vídeo]. Youtube, (23 de febrero de 2018). 2:09 minutos. [Consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=l-PNrmqNOYs</p> <p>Sitio de interés Título: Instituto Popular de Cultura Citación recomendada (norma ICONTEC) INSTITUTO POPULAR DE CULTURA. [sitio web]. Cali. [Consultado el 30 de marzo de 2020] Disponible en http://www.institutopopulardecultura.edu.co/danzas</p>
--	---