



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO
GUIAS DE APRENDIZAJE: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

GRADO DECIMO Y ONCE



2023
IER EL PESCADO



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



*Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3*

CONTENIDO

PRIMER PERIODO:

- GUIA N° 1: BALON MANO
- GUIA N° 2: CUALIDADES FÍSICAS
- GUIA N° 3: PREPARACION FÍSICA
- GUIA N° 4: FIXTURE

SEGUNDO PERIODO:

- GUIA N° 5: JUGAMIENTO EN LOS DEPORTES
- GUIA N° 6: DILIGENCIAMIENTO DE PLANILLAS
- GUIA N° 7: GESTOS TECNICOS EN VOLEIBOL
- GUIA N° 8: GESTOS TECNICOS EN EL FUTBOL

TERCER PERIODO:

- GUIA N° 9: GESTOS TECNICOS EN BALONCESTO
- GUIA N° 10: TACTICA EN VOLEIBOL
- GUIA N° 11: TACTICA EN EL FUTBOL
- GUIA N° 12: TACTICA EN EL BALONCESTO

CUARTO PERIODO:

- GUIA N° 13: JUEGOS TRADICIONALES
- GUIA N° 14: JUEGOS AL AIRE LIBRE
- GUIA N° 15: FOLCKLORE
- GUIA N° 16: DANZA



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 1

Tema: El balón mano

Grado: 10 y 11

Asignatura: Educación Física
recreación y deportes

Desempeño del tema: identifica aspectos importantes del balonmano, aplicando sus reglas de una forma acertada en situaciones reales de juego

Estándar, DBA o lineamientos:

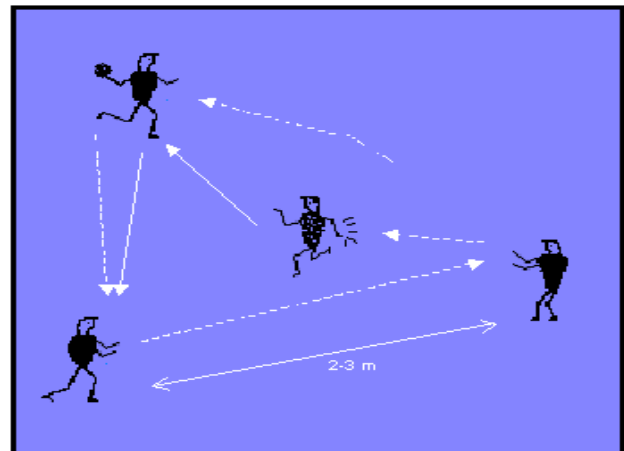
Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones en la práctica de los deportes de conjunto

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

En esta guía sobre el balón mano, aprenderás a desarrollar tácticas individuales y en equipo, planificando y resolviendo situaciones de forma rápida como lo es socializar, interactuar y comunicar con los compañeros y rivales. En grupos de cinco estudiantes realiza las siguientes actividades.

Que ejercicios se aplican en el balónmano.
En el siguiente link encontraras algunos ejercicios.
<http://entrenamientosdebalonmano.es/>
realizar el ejercicio de ronda de pases y velocidad.



APRENDAMOS ALGO NUEVO:

BALONMANO

Deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de siete jugadores que, utilizando solo las manos, intentan introducir el balón en el arco del adversario; gana el equipo que logra más goles en los 60 minutos que dura el encuentro.



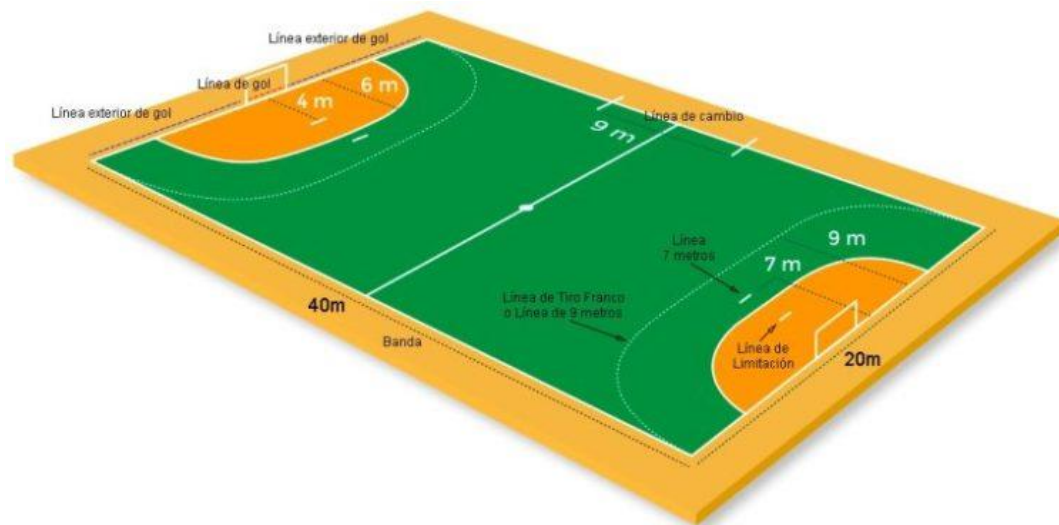
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

El campo de juego es un rectángulo de dimensiones **40 m x 20 m**. De las líneas que delimitan el campo de juego, las más largas se llaman líneas de banda y las más cortas: línea exterior de portería (a ambos lados de la portería) y línea de gol (entre postes de la portería).

Está prohibido tocar el balón por debajo de las rodillas (excepto el portero en su propia área). No se puede pisar el área del portero (ni atacante ni defensores). Al desplazarse con el balón, según las **reglas del balonmano** no se puede dar más de 3 pasos sin botar, pasar o tirar.



Realicemos la siguiente actividad

Los diez pases

Se formaran dos equipos los cuales pueden ser de tres, cuatro o cinco jugadores, cada uno de los participantes se colocara disperso en el área del terreno de balonmano adaptado. El equipo que tiene posesión del balón tratara de realizar diez pases de manera continua entre sus integrantes y el otro equipo tratara de impedirlo.

Se tendrá en cuenta las siguientes normas:

- La posición inicial del balón se definirá lanzando una moneda al aire.
- El equipo que posee el balón no podrá salir del área del terreno.
- Ganará el que logre realizar los diez pases de manera continua.

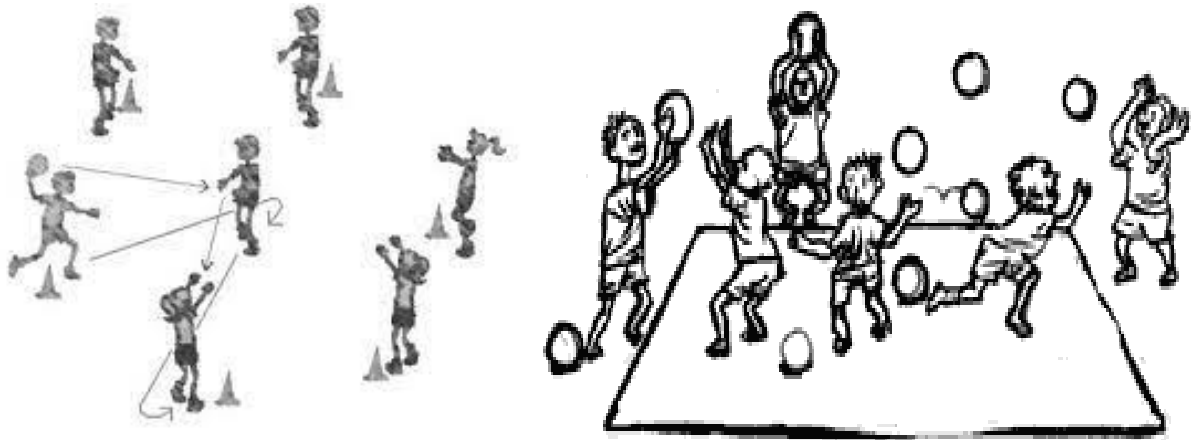


REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Con este juego se pretende que los estudiantes desarrollen una cohesión lógica y aprendan a trabajar en equipo.



EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Ejercicios:

Vamos a divertirnos un poco con unos ejercicios de entrenamiento. Nos dividimos en equipos para practicar un poco lo aprendido, vamos a realizar diferentes pases teniendo en cuenta las normas establecidas sobre el juego. no habrá ganador porque es un calentamiento previo antes del juego verdadero.





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Se organizará un torneo donde pondrán en práctica lo aprendido en esta guía, teniendo en cuenta todas las normas y técnicas que el juego requiere, con el ánimo de potenciar el buen compañerismo dentro de la institución ya que por medio del juego se entretiene y se divierten tanto participantes como espectadores.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO
*Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3*



GUIA DE APRENDIZAJE N° 2

Tema: Cualidades físicas

Grado: 10 y 11

**Asignatura: Educación Física
recreación y deportes**

Desempeño del tema: Reconozco las cualidades físicas como un elemento primordial para el mejoramiento de mis condiciones psicomotrices

Estándar, DBA o lineamientos:

Identifico mis cualidades físicas en la realización de todo tipo de ejercicios de la cotidianidad

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

En esta guía aprenderás el concepto de:

1. Preparación física
2. Fitness
3. Aplicaciones móviles para la práctica deportiva
4. Cualidades físicas

Observa el siguiente video que te puede ayudar a solucionar las dudas referentes a este concepto en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=m0QpRDFJVgA>

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

Las cualidades físicas **constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades en la vida cotidiana**, como: alimentarse, dormir, desplazarse, vestirse o asearse, así como las tareas laborales, profesionales y caseras

Las cualidades físicas se dividen en :

Resistencia: La resistencia es una cualidad condicional que permite soportar la fatiga o cansancio y contribuye a una rápida capacidad del organismo de recuperación después de un esfuerzo. Adherida al concepto de **Resistencia** siempre va la idea de fatiga y recuperación.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Conceptualmente se define como “cualidad condicional que permite soportar la fatiga tanto física como psicológica permitiendo una rápida recuperación del organismo tras el esfuerzo”.

Fuerza: Analizándola como una cualidad física condicional podemos considerar la Fuerza como “la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular en condiciones estáticas o dinámicas”, hablamos como hemos dicho de una cualidad física condicional y no desde el punto de vista mecánico.

Velocidad: Se podría decir de forma sencilla que la velocidad en educación física es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. De manera genérica se podría decir que la velocidad aumenta con la fuerza. Pero no siempre es así, debido a que existen otros factores que la condicionan, como por ejemplo la transmisión del impulso nervioso.

Flexibilidad: La flexibilidad es una cualidad fundamental en el ámbito físico-deportivo. Su desarrollo supone un factor de prevención y mejora de las estructuras osteo articulares y musculares. La flexibilidad es una cualidad básica susceptible de ser mejorada con el entrenamiento y supone la unión de los conceptos de movilidad articular (posibilidad de movimiento de las articulaciones) y extensibilidad muscular (capacidad de elongación ante fuerzas de tracción).

Ya sea dentro de uno u otro contexto, el tratamiento de esta cualidad ha de ser abordado en:
La preparación para la actividad física como parte del calentamiento.
Como contenido de una parte principal.
Como medio de recuperación tras la actividad física.

Coordinación: La coordinación se puede definir como la **capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada**. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible. Aunque la motricidad y el movimiento implican una gran cantidad de [áreas cerebrales](#) frontales, la principal estructura encargada de la coordinación es el cerebelo. Una mala coordinación puede impedir que vivamos con normalidad nuestro día a día. No es raro que esta sea una de las capacidades que más se deteriore con el envejecimiento, dificultando las actividades de la vida diaria. Afortunadamente, puede ser entrenada mediante estimulación cognitiva.

Habilidad: Habilidad deriva del latín *habilitatis* que indica la cualidad de hábil. Hábil, a su vez, tiene su origen en el latín *habilis* cuyo significado inicial se refería a las competencias que



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

alguien puede adquirir. Luego, el significado evolucionó para significar una persona con diversas capacidades.

Podemos encontrar entre los sinónimos de habilidad las siguientes palabras: capacidad, destreza, talento, aptitud, competencia, inteligencia. Antónimos de habilidad podemos encontrar: torpeza, incapacidad, incompetencia, ineptitud

Agilidad: definen como “El movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad y cambio de dirección en respuesta a un estímulo”. Recientemente Jones & Nimphius (2019) la definen como “Un movimiento rápido y preciso de todo el cuerpo con cambios de velocidad, dirección o patrón de movimiento en respuesta a un estímulo”.

Consideramos a la agilidad como una habilidad que permite generar cambios de velocidad, cambios de dirección y/o cambios de patrones de movimiento respondiendo a un estímulo externo relevante, determinada por factores físicos, técnicos y perceptivos - cognitivos

Ritmo: El ritmo es un movimiento controlado o medido, sonoro o visual que se repite en un determinado intervalo de tiempo. Asimismo, la palabra ritmo hace referencia a la celeridad con que se realiza o se produce una determinada acción, por ejemplo, los constructores llevan un buen ritmo de trabajo pronto terminan la casa.

Equilibrio: “La habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida, gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y fina, que se da cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o en movimiento, “desplazándose” (equilibrio dinámico)” (Mosston, 1993).

Tu profesor de educación física te explicara y mostrara todos y cada uno de estos elementos con sus respectivos ejercicios de entrenamiento deportivo.

También debes de tener en cuenta nuevas formas deportivas como el FITNESS.

EL FITNESS : conjunto de ejercicios gimnásticos indicados para conseguir y mantener un buen estado físico correr, levantar pesas, hacer abdominales, maquinas de ejercitación, son algunas de las acciones enmarcadas en el fitness

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

En compañía del profesor y partiendo las indicaciones dadas en la guía deberás realizar un plan de entrenamiento de algunas de las cualidades físicas, deberán repartirse para que no se repitan y entregar un plan de clases programado para 20 minutos.

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Para realizar un buen plan de ejercicios deberás apoyarte en las nuevas tecnologías y conocer el desarrollo de algunas aplicaciones móviles que se han creado para la realización y el desarrollo de las cualidades físicas y el entrenamiento deportivo algunas te las nombramos a continuación y deberás descargarlas y tratar de explicarla en la próxima clase o apoyarte en la clase de tecnología para el desarrollo de este tema.

APPS PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:

Si quieres desarrollar tamaño y masa muscular puedes descargar BOD BOT

Si quieres grabar tus entrenamientos deportivos de forma fácil e intuitiva, crear rutinas de ejercicios, registrar sus medidas de peso te recomendamos STRONG o JEFIT.

También puedes investigar:

NIKE TRAINING CLUB
NIKE RUN CLUB
STRAVA
DAIY YOGA
ENDOMUNDO.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 3

Tema: Preparación física

Grado: 10 Y 11

**Asignatura: Educación Física
recreación y deportes**

Desempeño del tema:

Reconoce la preparación física como un elemento primordial en el entrenamiento deportivo

Estándar, DBA o lineamientos:

Reconozco las cualidades físicas como un elemento primordial para el mejoramiento de mis condiciones psicomotrices

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

En esta guía aprenderás el concepto de:

5. Preparación física
6. Fitness
7. Aplicaciones móviles para la práctica deportiva
8. Cualidades físicas

Observa el siguiente video que te puede ayudar a solucionar las dudas referentes a este concepto en el siguiente link: [tps://www. https://www.youtube.com/watch?v=FljMfCOF8U4](https://www.youtube.com/watch?v=FljMfCOF8U4)

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles.

Optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos.

Una buena preparación física en cada sección debe llevar un calentamiento, la fase principal y la vuelta a la calma con estiramientos o stretching.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

En el desarrollo de un plan de entrenamiento físico se deben de equilibrar estos 6 elementos:

- Ejercicios aeróbicos
- Fortalecimiento muscular específico
- Fortalecimiento zona core
- Entrenamiento del equilibrio
- Flexibilidad
- Estiramientos

Tu profesor de educación física te explicará y mostrará todos y cada uno de estos elementos con sus respectivos ejercicios de entrenamiento deportivo

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

En compañía del profesor y partiendo las indicaciones dadas en la guía deberás realizar un plan de entrenamiento físico enfocado al desarrollo de un gesto técnico deportivo de cualquier modalidad deportiva y que sea una sección de aproximadamente 45 minutos. Para esto deberás usar carteles con gráficas explicativas y planear muy bien el manejo de los tiempos.



APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Reunido con cinco compañeros se dirigirá una práctica deportiva que hallan escogido entre las presentadas por los estudiantes en la actividad anterior. Teniendo muy en cuenta el buen manejo de los tiempos y un excelente tono de voz al dirigir las actividades a realizar



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO

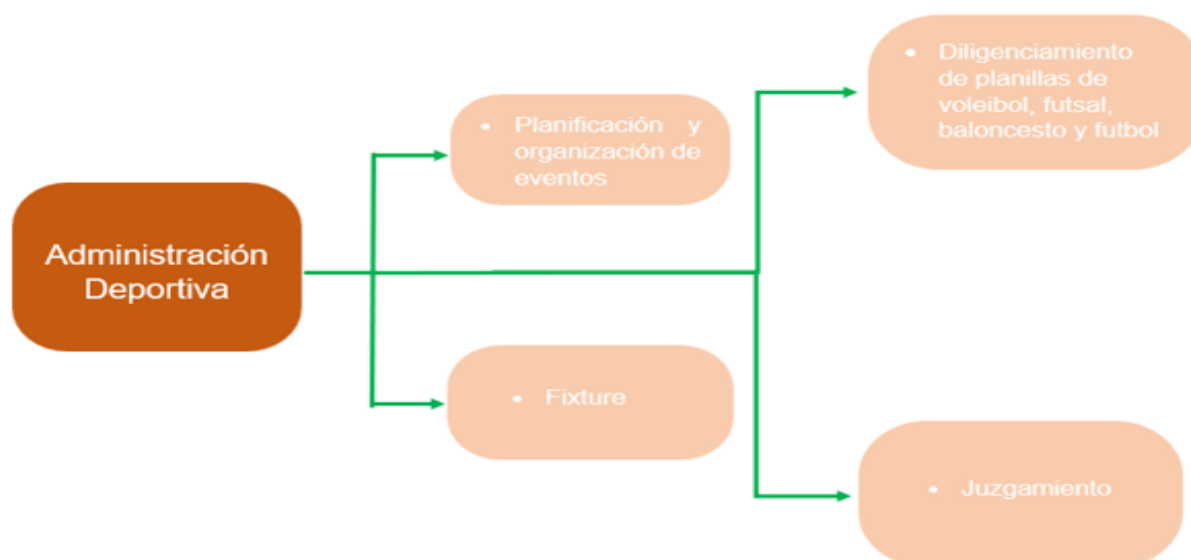


Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 4		
Tema: Fixture	Grado: 10 y 11	Asignatura: Educación Física recreación y deportes
Desempeño del tema: Planifico, organizo y ejecuto eventos deportivos como estrategia para la aplicación práctica de los contenidos del área.		
Estándar, DBA o lineamientos: Organiza eventos deportivos en el contexto		

LO QUE SABEMOS:

Fixture conecta las comunidades deportivas, facilitando la interacción a través de soluciones tecnológicas que incrementan la eficiencia y la proyección de los torneos o eventos y de sus participantes, para así impulsar el desarrollo del deporte en el mundo.



En el deporte, se utiliza la palabra Fixture para referirse al calendario de encuentros, partidos, o días de competición en una disciplina deportiva determinada. Dicho término es utilizado



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

para disciplinas con práctico profesional, comúnmente visto en deportes de conjunto como fútbol, baloncesto, béisbol, tenis, entre otros.

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

Historia del FIXTURE

Lo que sigue es la historia de cómo un matemático argentino resolvió un problema ligado con el fútbol y la televisión. No sé si usted prestó atención alguna vez a un fixture de fútbol. Es decir, a la programación anual de todos los partidos que se juegan en el año.

DIFERENTES TIPOS DE FIXTURE

- Sistemas por Extensión
- Sistema por escalera.
- Sistema por pirámide.
- Sistema por pirámide.
- Sistema por chimenea.
- Sistema por telaraña.

Es un diseño gráfico que nos permite determinar contendores, partidos fechas, horas, desarrollo de un torneo o de una actividad deportiva, permitiéndonos elegir un campeón.,

Para ilustrar más el tema puedes consultar en el siguiente link

<https://brainly.lat/tarea/2380740>



REPUBLICA DE COLOMBIA
 DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
 MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
 SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
 INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
 N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
 DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

MUNDIAL RUSIA 2018

Diagram showing the tournament schedule from October to July, including group stages, quarterfinals, semifinals, and the final match between France and Croatia.

Misiones Online COPA AMERICA BRASIL 2019

Diagram showing the tournament schedule for the Copa America in Brazil, including Group A, B, and C matches, and a final match between Porto Alegre and São Paulo.

www.misionesonline.net

Misiones Online

En el siguiente link podrás observar un video en el cual puedes aprender a realizar un fixture para un torneo de todos contra todos para un numero de equipos o participantes par o impar

<https://www.youtube.com/watch?v=LvWkqjeg21I>

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Ahora vamos a realizar la siguiente actividad para que aprendamos un poco más acerca del tema.

Los estudiantes se organizan en un círculo donde vamos a rotar una pelota de papel donde jugando al tingo tango pondremos en práctica lo aprendido, cuando pare la música el que quede con la pelota desenvuelve, encontrará una pregunta alusiva al tema.



REPUBLICA DE COLOMBIA
 DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
 MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
 SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
 INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
 N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
 DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

FIXTURE CAMPEONATO JUVENIL DE PRIMERA DIVISIÓN 2017

Fecha 1: SAN LORENZO vs TALLERES	Fecha 11: COLÓN vs TALLERES	Fecha 21: TALLERES vs ATL DE RANGEL
Fecha 2: TALLERES vs V. SARGFIELD	Fecha 12: TALLERES vs BOCA JR.	Fecha 22: RIVER PLATE vs TALLERES
Fecha 3: TIGRE vs TALLERES	Fecha 13: ATL. TUCUMÁN vs TALLERES	Fecha 23: TALLERES vs UNIV.
Fecha 4: TALLERES vs HURACÁN	Fecha 14: TALLERES vs LANUS	Fecha 24: QUILMES vs TALLERES
Fecha 5: B. CENTRAL vs TALLERES	Fecha 15: BELGRANO vs TALLERES	Fecha 25: TALLERES vs ESTUDIANTES (LP)
Fecha 6: TALLERES vs INDEPENDIENTE	Fecha 16: TALLERES vs TEMPERLEY	Fecha 26: SAN MARTÍN (SJ) vs TALLERES
Fecha 7: SAN ROBERTO vs TALLERES	Fecha 17: OLIMPO vs TALLERES	Fecha 27: TALLERES vs PATRONATO
Fecha 8: TALLERES vs GODOY CRUZ	Fecha 18: TALLERES vs ARSENAL	Fecha 28: RACING vs TALLERES
Fecha 9: OMIÑAGA (LP) vs TALLERES	Fecha 19: ALDOSIVI vs TALLERES	Fecha 29: TALLERES vs NEWELL'S
Fecha 10: TALLERES vs DEP. V. JUSTICIA	Fecha 20: SANFIELDO vs TALLERES	

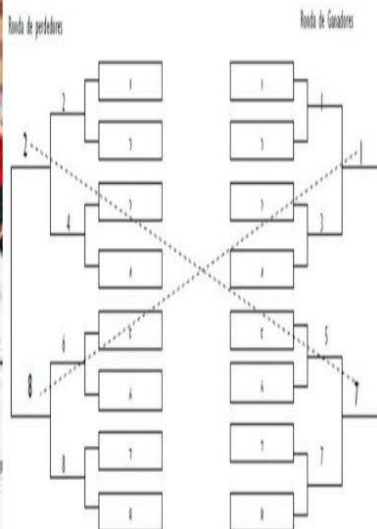
www.clubtalleres.com.ar

APLIQUEMOS LO APRENDIDO

Para complementar el tema y aplicar lo que ya vimos, se agrupan de a cuatro estudiantes, los cuales investigaran más sobre el tema para aprovechar los medios tecnológicos y realizar un fixture por cada grupo, escogiendo un deporte el cual se pueda practicar en la institución educativa.

ELIMINACIÓN DOBLE

El Sistema de doble eliminación consiste en que se dividen los cuatro equipos participantes del grupo en dos, Juego 1 y Juego 2 (esto es una preliminar), los ganadores de estos encuentros van a semifinales (ganador Juego 1 y ganador Juego 2) y el que gane este desafío va directo a la final.



ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS
SISTEMAS DE COMPETENCIA



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



*Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3*

Con los conocimientos adquiridos vamos a organizar un torneo para utilizar el tiempo libre en horas de la tarde con los estudiantes de la básica primaria.

Algunos tips para realizar los fixtures, con ayuda de internet podemos organizar de manera automática los fixtures necesarios para nuestro torneo. Observa el siguiente link y aprenderás algo nuevo: https://www.youtube.com/watch?v=hT_KpkyV39o

Link donde se pueden generar fixtures del sistema todos contra todos

<https://extremeleagues.com/fixture>



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 5

Tema: Juzgamiento en los deportes

Grado: 10 y 11

Asignatura: Educación Física recreación y deportes

Desempeño del tema:

Analiza elementos básicos sobre la administración deportiva permitiendo su aplicación en la realización de torneos a nivel interno.

Estándar, DBA o lineamientos:

Utilizo los elementos básicos de la administración deportiva en la organización de eventos deportivos intra murales

LO QUE SABEMOS:

El juzgamiento deportivo o arbitraje deportivo abarca todo lo relacionado con los reglamentos de los diferentes deportes en este caso tendremos en cuenta tales como el fútbol, el baloncesto, el voleibol y el fútbol sala.

El juzgamiento deportivo trata de una actividad que tiene por forma específica la participación de árbitros, jueces, cronometradores y anotadores quienes entre sus funciones realizan acciones como organizar, controlar, supervisar, calificar, anotar, entre otras, aplicando los estatutos, reglas determinadas, es decir, su actuación es llevar a cabo la estricta reglamentación de dicho deporte

HISTORIA DEL ARBITRAJE

A principios de 1.980, el aumento regular del número de controversia relacionadas con el deporte y la ausencia de una autoridad independiente que se especializa en problemas relacionados con el deportes y autorizado a pronuncia decisiones vinculantes llevando a las organizaciones deportivas de arriba a reflexionar sobre la cuestión de los aportes solución de controversia.

En 1.981 poco después de nombrado como presidente del COI SE JUAN ANTONIO SAMARANCH, tuvo la idea de crear una jurisdicción específica de deportes. Al año siguiente a la sección el COI SEJUEZ KÉBA MBAYE, que era entonces un juez en la corte internacional



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

de justicia de la HAYA, presidio un grupo de trabajo encargado de preparar los estatutos de lo que pronto se convertiría en la carta de arbitraje de deporte. La idea de crear una jurisdicción arbitral dedicada a resolver los conflictos, directa e indirectamente relacionadas con el deporte. En 1.983 el COI ratificó oficialmente los estatutos que entró a regir el 30-06- de 1984 con la dirección de KÉBA MAYE y el secretario general GILBER SCHWAAR.



APRENDAMOS ALGO NUEVO:

Régimen disciplinario para el juzgamiento deportivo

Las autoridades disciplinarias serán: árbitros, jueces, jefes de disciplina, directores de eventos, tribunales creados para competiciones o eventos deportivos especificados entre otros y tendrá como finalidad garantizar la inmediata aplicación de las sanciones a las faltas deportivas cometidas con ocasión de los referidos certámenes.

A.A. El Tribunal Deportivo de los Clubes, que será competente para conocer y resolver sobre las faltas de los miembros de los clubes (integrantes de los órganos de administración y control, deportistas y afiliados contribuyentes), en primera instancia y única instancia las faltas cometidas por dirigentes y/o deportistas en eventos o torneos organizados por el club previo agotamiento del trámite ante las autoridades disciplinarias.

A.B. El Tribunal Deportivo de las ligas, que será competente para conocer y resolver sobre las faltas de los miembros de las ligas (integrantes de los órganos de administración y control, personal científico, técnico y juzgamiento), en primera instancia y de los recursos de apelación interpuestos contra las decisiones de los tribunales deportivos de los clubes, en segunda instancia y de las faltas cometidas por dirigentes, deportistas, personal técnico, científico o de juzgamiento en eventos o torneos organizados por la liga, en única instancia, previo



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

agotamiento del trámite ante las autoridades disciplinarias. Igualmente tramitar y resolver en única instancia las faltas cometidas por los miembros de los tribunales deportivos de los clubes afiliados, de oficio o a solicitud de parte.



dreamstime.com

ID 134955997 © Fredweiss

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Actividades de aplicación:

Basado en el tema visto

¿Qué piensas del juzgamiento en los torneos que has visto o participado?

¿Que opinión tienes sobre el juzgamiento en Colombia?

¿Que diferencia tiene el juzgamiento en Colombia, Suramérica y Europa?

APLIQUEMOS LO APRENDIDO

En los grados decimo y once hay estudiantes que les gusta dirigir los partidos de los diferentes deportes que se realizan en la institución; Entre todos van a votar por cinco candidatos



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

postulados y se elegirán tres de ellos para dirigir los torneos ya organizados y ser los jueces de éstos, los cuales van a aplicar las normas establecidas en cada deporte.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 6

Tema: Diligenciamiento de planillas en diferentes deportes

Grado: 10 y 11

Asignatura: Educación Física recreación y deportes

- **Desempeño del tema:**
Aplico las diferentes formas de Planillaje según el deporte seleccionado.

Estándar, DBA o lineamientos:

Utiliza y diligencia planillas en todo tipo de disciplina deportiva

LO QUE SABEMOS:

El planillaje es una de las herramientas más importantes de los encuentros deportivos, en este proceso se registra nombres de jugadores, de árbitros, marcadores parciales y finales, puntajes y otros datos importantes para realizar tablas de posiciones, goleadores y vallas menos vencidas, es un documento que no puede ser adulterado y debe diligenciarse con responsabilidad y conocimiento a continuación observaremos ejemplos para tener en cuenta.

(Tutorial Planillaje fútbol de salón parte1)) https://www.youtube.com/watch?v=jg-bKSIOY_Y

(Tutorial Planillaje fútbol de salón parte2)

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

En el siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=xudx2gRxj_E&t=109s encontrará una actividad de entrenamiento,



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



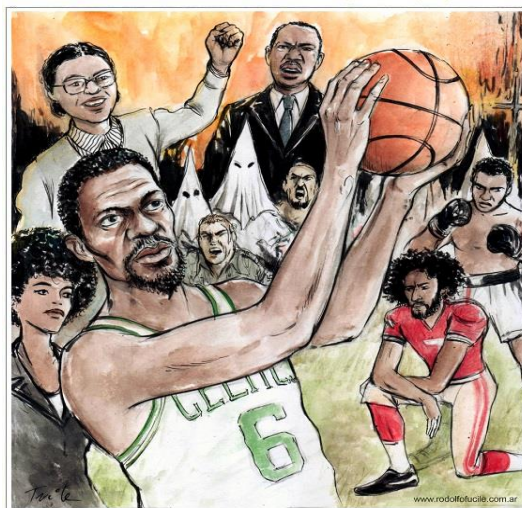
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



efdeportes.com

Lecturas: Educación Física y Deportes

Vol. 27, Núm. 292, Sept. 2022



ISSN 1514-3465 | Publicación Mensual | © 1997-2022

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

PLANILLAJE

Es un término frecuente en América latina. Se trata del diminutivo, de plana y puede utilizarse como sinónimo de nómina (una lista de nombres de personas o cosas).

El planillaje es una de las herramientas más importantes de los encuentros deportivos, en este proceso se registra nombres de jugadores, de árbitros, marcadores parciales y finales, puntajes y otros datos importantes para realizar tablas de posiciones, goleadores y vallas menos vencidas, es un documento que no puede ser adulterado y debe diligenciarse con responsabilidad y conocimiento, a continuación, observaremos ejemplos para tener en cuenta.

PARTE DE LA PLANILLA O ACTA

Informativa o indicativa:

Dónde encontrará lo relacionado con el nombre del campeonato, los equipos enfrentarse, escenario, hora, fecha, categoría y ciudad



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

REGISTRO

Se efectúa antes del inicio del encuentro, en dónde se escriben todos los nombres de los jugadores, conservando el orden, primer nombre y primer apellido del jugador y todo el cuerpo técnico, así como se hace firmar por el capitán y al director técnico.

CONTROL:

Son todas aquellas incidencias técnicas y disciplinarias que ocurren desde el inicio del encuentro hasta su finalización (el control de las faltas, parte, disciplinaria situaciones y cambios posicionales, consecutivo de puntos colectivos e individuales, tiempo de juego).



LE FEDERICO SIERRA ARANGO
PLANILLA DE INSCRIPCION
DEPORTES DE CONJUNTO - TORNEO INTERNO

Fecha de inscripción:	Día	Mes	Año:
Deporte:	Rama:		
Nombre del Equipo:			

Nombre del capitán:	
Correo electrónico:	
Teléfono Fijo:	Teléfono Celular:

NOMBRES Y APELLIDOS	GRUPO	FIRMA	TELEFONO
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

Nombre director de grupo: _____

Firma Director de grupo: _____

XII CAMPENATO DE FULBITO PARA CATEGORIAS MASTER 40 - SUPER MASTER 50 - SENIOR 55 ORGANIZA: MASTER CLUB 2000							
Club:				Fecha:			
RELACION DE JUGADORES PARTICIPANTES (PRESENTACION)							
num ord	No. Chompa	NOMBRES	APELLIDOS	GOLES	T.A.	T.R.	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
RELACION DE CAMBIOS							
7							
8							
9							
	presidente de mesa		Capitan / delegado				

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Al realizar la siguiente activad pondrás en práctica los conocimientos adquiridos en esta guía.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Se organiza dos equipos para realizar un concéptrese en donde un equipo elaborara preguntas y respuestas sobre el tema visto y el otro equipo Saldrá al tablero a pegar la respuesta correcta a cada pregunta.

Con la ayuda de los siguientes videos podrás aprender más sobre el diligenciamiento de algunas de planillas de juego:

1. Planilla de futsal

Video 1: https://www.youtube.com/watch?v=jg-bKSIOY_Y&t=3s

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=HVqyMnPWafY&t=41s>

2. Planilla de voleibol

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=-bRWKRXMW04&t=1s>

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=FIG6nkIsup4>

3. Planilla de baloncesto

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=tpqoMy2PUqM>

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=fmaPyYmr0GY>

APLIQUEMOS LO APRENDIDO

Teniendo en cuenta la información de los videos diligencie la planilla presentada con datos de un encuentro de fútbol de salón inventado.

Consultar y diligenciar otro tipo de planilla de juego de un deporte popular



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 7

Tema: Gestos Técnicos en Voleibol

Grado: 10 y 11

Asignatura: Educación Física recreación y deportes

Desempeño del tema:

Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos en el voleibol

Estándar, DBA o lineamientos:

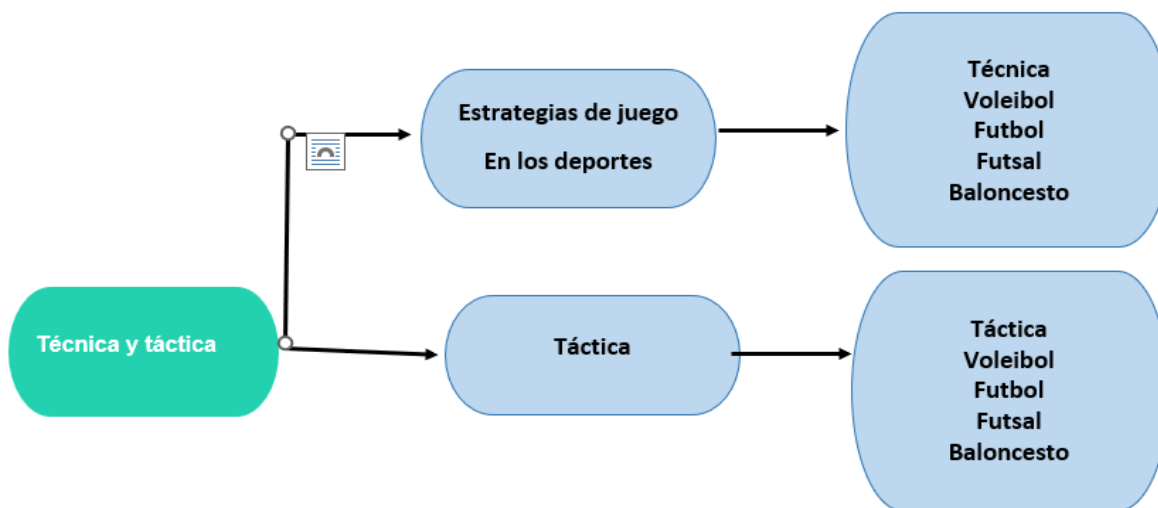
Reconoce los fundamentos técnicos básicos en la práctica del voleibol

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

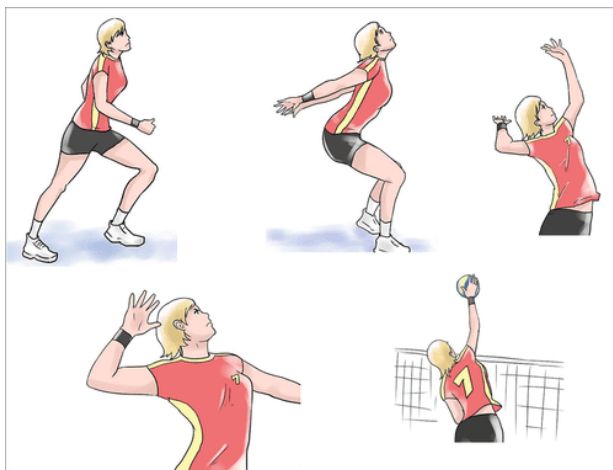
LO QUE SABEMOS:

La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia. Características de la técnica deportiva. Se determina a partir de la estructura funcional modelo. Solo puede ser aplicada por el atleta.

La táctica deportiva consiste en las adaptaciones que realizan los atletas a condiciones inesperadas que se producen durante una partida. Los atletas deben ser capaces de manejar situaciones inesperadas y adaptarse a condiciones cambiantes de forma óptima.



APRENDAMOS ALGO NUEVO



Los Gestos Técnicos del Voleibol son habilidades utilizadas por los jugadores en el juego de Voleibol. Los principales Gestos Técnicos del Voleibol son: el Saque o Servicio, la Recepción o Pase, el Levantamiento o Colocación, el Ataque, el Bloqueo y la Defensa.

Observar el siguiente video:

<https://youtu.be/NXhPG4xl8A>

Gesto técnico de saque en el voleibol:

El Saque o Servicio es uno de los principales fundamentos, es el acto de poner la pelota en juego. En el lenguaje del Voleibol, el Saque es el fundamento que hace empezar un Rally. Un Saque bien ejecutado es el que dificulta la Recepción (Pase) del equipo contrario, hará que los jugadores del equipo receptor tengan que alejarse de sus posiciones, y, por lo tanto, tengan más dificultad para realizar un Ataque. "Rally en el Voleibol" son todas las acciones



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

que ocurren en el juego desde el momento en que sucede un saque hasta el momento en que un equipo señala un punto. A cada nuevo saque se inicia un nuevo Rally».

Reglas relacionadas al Saque

“La Zona de Saque o Servicio en el Voleibol es un área de 9 metros de ancho detrás de la Línea de fondo a cada lado de la cancha”.

Tipos de saque del voleibol

Hay tres tipos o estilos de Saque en el voleibol: el Saque por Abajo, el Saque por Encima, y el Saque por encima con salto.

Cómo hacer el saque por abajo

Es un tipo de saque más lento, donde la pelota viaja más alta sobre la red. Es el Saque más apropiado para los principiantes del Voleibol.

Gesto técnico de saque por abajo



Si eres diestro, sostenga la pelota con la mano izquierda a la altura de su cintura, con la mano derecha cerrada con el pulgar hacia fuera, golpee la parte inferior de la pelota con suficiente fuerza para que ella pase por encima de la red y caiga en la cancha contraria. Si eres zurdo, haz el mismo movimiento invirtiendo las manos.

CÓMO HACER EL SAQUE POR ENCIMA

El Saque por encima también puede llamarse Saque de Arriba o Tennis. El Saque por encima es un saque más rápido y eficiente, incluso utilizado por jugadores profesionales.

GESTO TÉCNICO DE SAQUE POR ENCIMA

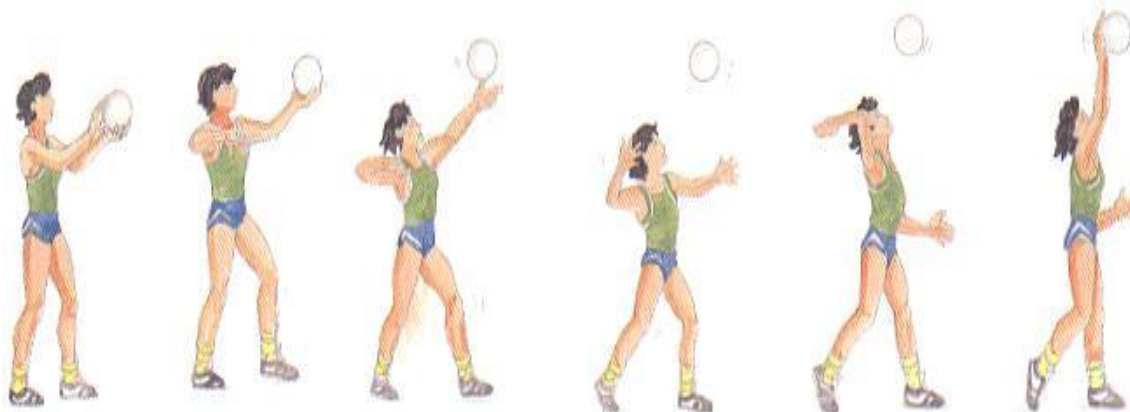


REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Sostenga la pelota con una o ambas manos, láncela en alto, sobre su cabeza, golpee la pelota con la palma de la mano.



Gesto técnico de saque con salto

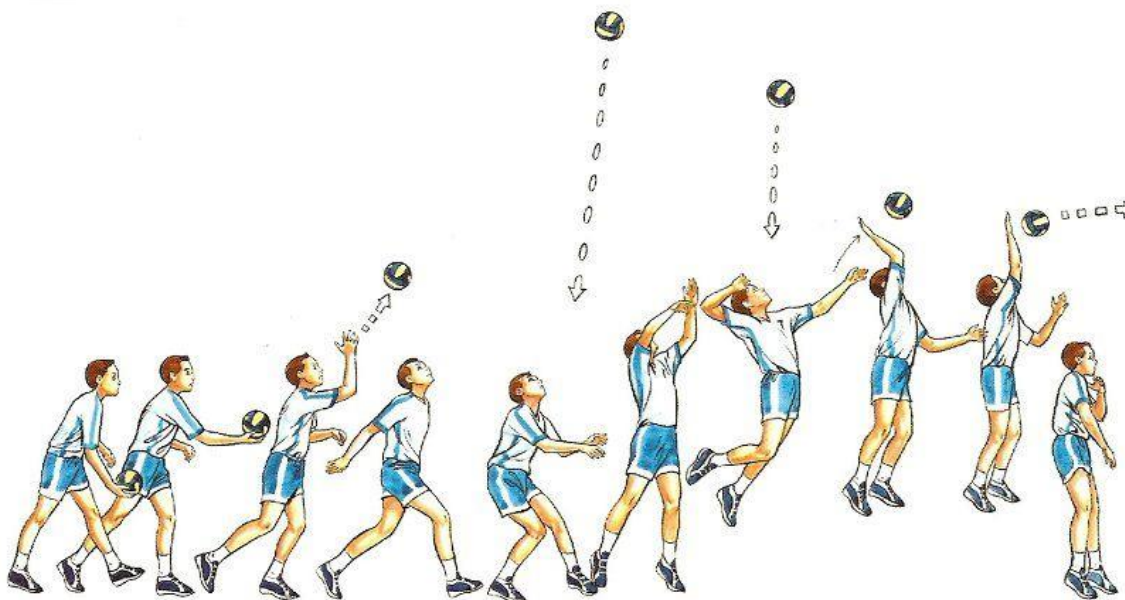
El jugador debe mantenerse a unos pasos de la línea de fondo, jugar la pelota bien alta y hacia adelante, correr, saltar y golpear la pelota con la palma de su mano con la mayor potencia posible.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



Gesto técnico de recepción o pase en el voleibol



La Recepción o Pase es uno de los Fundamentos Básicos del Voleibol, es el acto de recibir el Saque del oponente y pasar la pelota al Levantador Armador del equipo. La Recepción o Pase es el primero de los tres toques permitidos para cada equipo

La técnica más utilizada en el Pase es el Golpe de Antebrazo, también llamado Voleo Bajo, Mancheta o Golpe de Manos Bajas (ver imagen superior). Es importante que, durante la ejecución del Voleo Bajo, que la pelota sea tocada con el antebrazo.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Gesto técnico de levantamiento o colocación en el voleibol

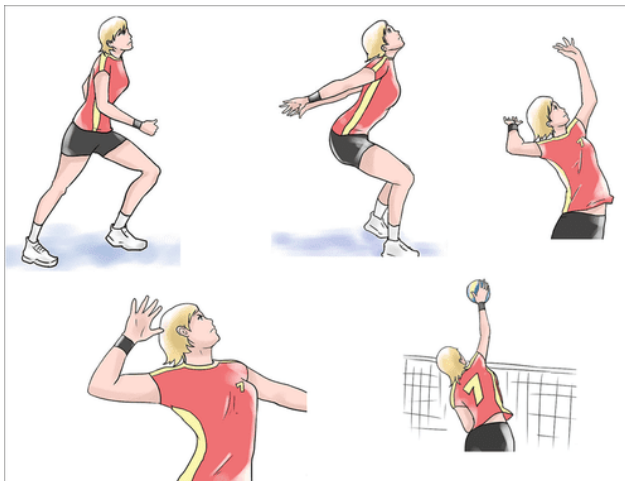
El levantamiento o Colocación es normalmente el segundo toque de los tres permitidos para cada equipo. La técnica más utilizada para realizar un Levantamiento es el Toque de Dedos, también llamado Voleo Alto Golpe de Manos Altas (ver imagen). Sin embargo, el Levantamiento o Colocación también puede realizarse desde el Golpe de Antebrazo (Voleo Bajo o Mancheta). El objetivo del Levantamiento o Colocación es levantar la pelota cerca de la red, para que un compañero de equipo pueda realizar un Ataque.



Reglas relacionadas al Levantamiento

“Si el Libero está en la Zona de Ataque y hace un Levantamiento usando el Toque de Dedos (Voleo Alto), sus compañeros no pueden atacar la pelota por encima de la franja superior de la Red”.

Gesto técnico de ataque o remate en el voleibol



El ataque es, la mayoría de las veces, el tercer toque en la pelota, permitido a cada equipo. La técnica más utilizada para realizar el Ataque es el Remate. Generalmente el Ataque se hace saltando y golpeando (en suspensión) la pelota con la palma de la mano, con la mayor fuerza posible y hacia abajo.



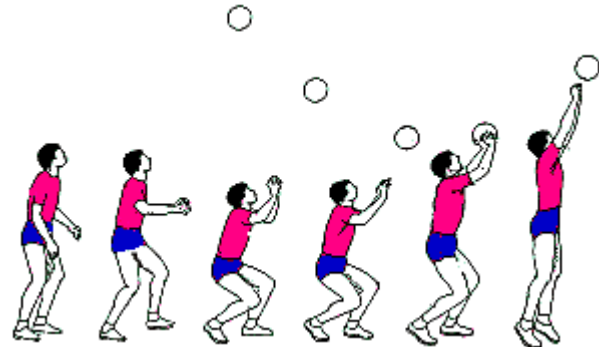
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



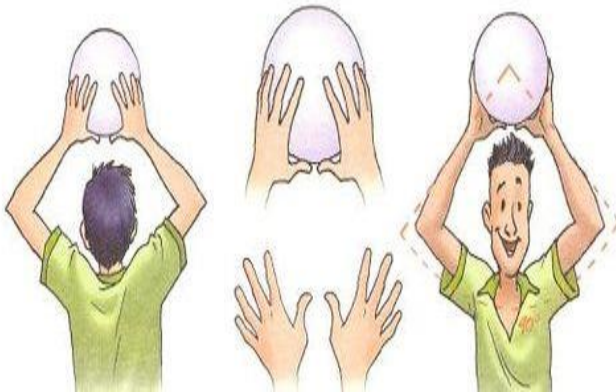
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Golpe de dedos en el voleibol

El Golpe de Dedos es un tipo de ataque que no utiliza la fuerza, es cuando un jugador salta para realizar un ataque y, en lugar de realizar un Remate, da un toque a la pelota con las puntas de los dedos, con el objetivo



de desviar del Bloqueo del oponente.



Gesto técnico de bloqueo en el voleibol

El bloqueo (ver imagen) es un fundamento de defensa que tiene como objetivo bloquear el Ataque y enviar de vuelta la pelota a la cancha del adversario. El Bloqueo puede ser

individual (jugado por un solo jugador), doble (jugado por dos jugadores) o triple (jugado por tres jugadores).

Reglas relacionadas con el bloqueo en el Voleibol

“Está prohibido Bloquear el Saque del oponente».

“El Libero no puede bloquear o tratar de bloquear”.



EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Después de haber conocido todos los gestos técnicos para la práctica del voleibol, vamos a salir a un espacio amplio y vamos a realizar ejercicios de cada uno de los gestos técnicos, teniendo en cuenta las recomendaciones dadas. También puedes ilustrarte mejor observando el siguiente video en el cual repasamos todo lo aprendido



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



*Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3*

https://youtu.be/U4u_GpmEJ6Q

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Por último, te invitamos a organizar un pequeño torneo de voleibol en tu tiempo libre tratando de aplicar todos los gestos técnicos aprendidos. Recuerda que es un proceso que se debe llevar con espacio para poder aprender de manera correcta cada uno de los gestos técnicos y por ende poder tener un excelente desempeño en esta excelente disciplina deportiva



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 8

Tema: Gestos técnicos en el futbol	Grado: 10 y 11	Asignatura: Educación Física recreación y deportes
---	-----------------------	---

Desempeño del tema:

Realiza los fundamentos técnicos del fútbol: conduce, para y remata.

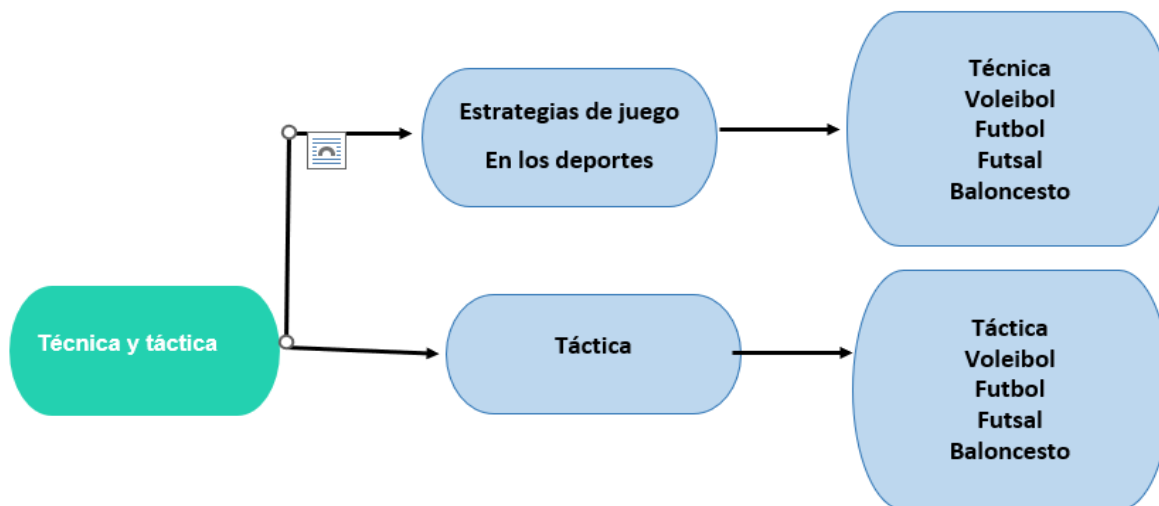
Estándar, DBA o lineamientos:

Identifico los fundamentos básicos de la disciplina del futbol

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS

Los principales Gestos Técnicos del Fútbol Sala son el dominio o recepción del balón, el control del balón, la conducción del balón, el pase, la disparo, el cabeceo, el drible y la finta.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

APRENDAMOS ALGO NUEVO



Gestos técnicos del fútbol

1. Controlar el balón

Control. Controlar el balón significa hacerse el amo del mismo. Los controles que deben trabajarse prioritariamente en fútbol base son los controles orientados y los controles en movimiento, puesto que generan velocidad en el juego.

2. Toque: Repetido regularmente, desarrolla en los jóvenes futbolistas cualidades de destreza, de coordinación y también de equilibrio. Los toques son elementos que favorecerán una adquisición más rápida del resto de gestos técnicos.



3. Conducción sin obstáculos: Se trata de un



medio de
progresión

individual en un

espacio libre. Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Aprender a conducir el balón con la cabeza levantada permite recabar información y realizar correctamente la jugada requerida por el contexto de juego.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

4. Conducción con obstáculos (Regate): Medio de progresión individual entre adversarios. El regate permite al jugador en posesión del balón eliminar a uno o varios adversarios para:

- Iniciar una acción y asumir riesgos individuales.
- Preparar una acción colectiva.
- Ganar tiempo y lograr el apoyo de los compañeros.
- Engañar al adversario (noción de finta)



5. Pase:

Acción de dar el balón a un compañero. Constituye el elemento primordial del juego colectivo. Permite al equipo:

- conservar consecutivamente el balón
- preparar los ataques
- invertir el juego
- contraatacar
- dar el pase de gol o último pase

Los centros, tipo de pase corto o largo, pueden considerarse como preparatorios del disparo, por lo que son equiparables a un último pase.

6. Disparo: Gesto que intenta enviar el balón hacia la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol. Requiere cualidades técnicas (buen golpeo de balón, precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación, equilibrio) y cualidades mentales



7. Cabeceo Normal

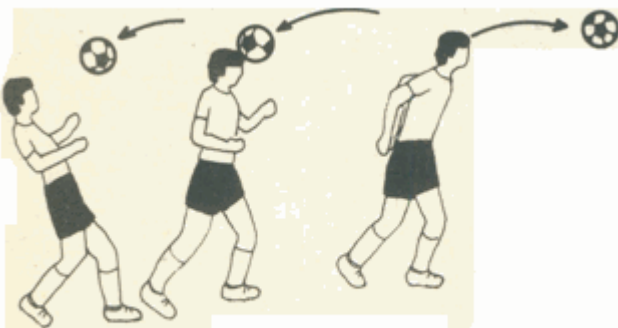
Para cabecear el balón con una buena cantidad de potencia necesitará arquearse hacia atrás y enviar su cabeza hacia adelante luego. Cuando se cabecea de esta forma, debe mantener sus hombros nivelados y perpendiculares a su objetivo. El contacto debe hacerse con el centro frente.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



Cabeceo de frente

8. Cabeceo en Picada

En esta técnica, debe lanzar todo su cuerpo en la trayectoria que quiere para el balón. Sus brazos deben estar listos al frente para protegerlo a la caída.



9. golpea de volea:

Es una técnica usada para empalmar el balón con la pierna en el aire tanto para rechazar una pelota, si se es un defensor, iniciar un contraataque rápido, si se es un arquero, o completar el objetivo del fútbol que es meter el gol, si se es un delantero y o medio campista. En muchas ocasiones se utiliza para corners o centro.

Después de haber conocido algunas técnicas para la practica de este deporte te invitamos a que investigues otras técnicas como:

- Control con el pecho



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



*Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3*

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Por parejas y con el balón vamos a realizar los ejercicios que se describen a continuación en el siguiente video:

<https://youtu.be/CjHBvp3YA7g>

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Vamos a realizar ejercicios de gestos técnicos teniendo en cuenta todo lo que acabamos de conocer para luego a través de formas jugadas al aire libre, patio de la escuela o una cancha de futbol poder practicar lo aprendido

<https://youtu.be/9xVd-9lWbl4>

<https://youtu.be/Gz5MKzpwUoM>



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 9

Tema: Gestos técnicos en baloncesto

Grado: 10 y 11

Asignatura: Educación Física recreación y deportes

Desempeño del tema:

Aplica y reconoce los fundamentos técnicos básicos del baloncesto

Estándar, DBA o lineamientos:

Identifico y realizo las formas jugadas del baloncesto

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS

Los gestos técnicos son aquellos movimientos adecuados o técnica que el jugador emplea en el baloncesto, siendo los mismos individuales en cada uno de ellos, los cuales representarán el dominio que estos puedan tener al momento de jugar.

APRENDAMOS ALGO NUEVO

1. POSICIÓN BÁSICA SIN BALÓN:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

PIES: Separados más o menos la anchura de los hombros y paralelos (proporciona equilibrio), con el peso del cuerpo repartido entre ambos (más equilibrio), siempre procurando no estar "anclados" en el suelo, o sea intentando estar apoyados sobre la parte delantera de los pies (preparados para acción inmediata)



PIERNAS: Flexionadas (listas para la acción. Centro de gravedad bajo = equilibrio)

TRONCO: Erguido, no inclinado hacia delante (equilibrio)

BRAZOS y MANOS: Por encima de la cadera (listas para la acción), palmas paralelas al tronco (favorece la recepción) o palmas perpendiculares al tronco si defendemos al hombre balón.

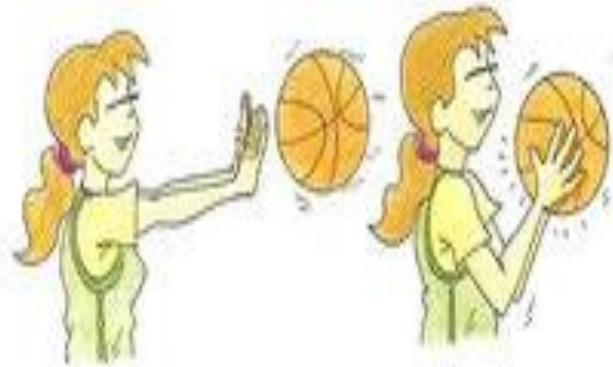
CABEZA: Posición natural.

VISIÓN: Trabajaremos la visión periférica (se puede y debe entrenar), para saber dónde están rivales, compañeros y balón

en todo momento.

2. RECEPCIÓN DEL BALÓN:

Técnicamente, la recepción del balón debe realizarse manteniendo los brazos extendidos, pero con una ligera flexión al nivel de los codos. Para coger el balón hay "ir a buscarlo" y conseguir, de esta manera, amortiguar la fuerza con la que llega. Con este gesto obtendremos tiempo suficiente para cogerlo con firmeza y colocarlo rápidamente en la posición adecuada y poder continuar la acción con un bote tiro o pase.



3. SUJECIÓN DEL BALÓN:

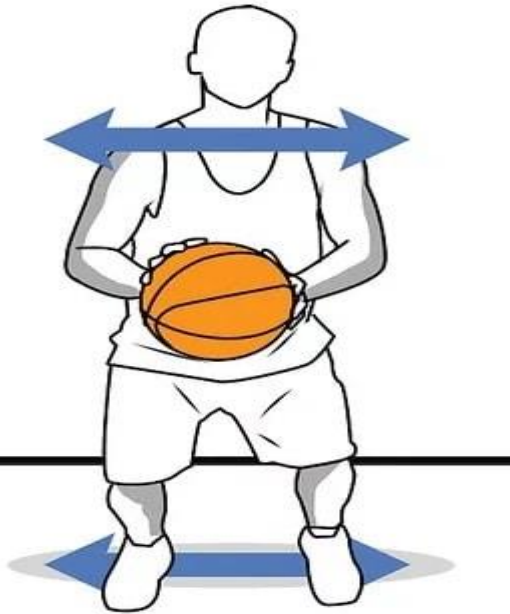


REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



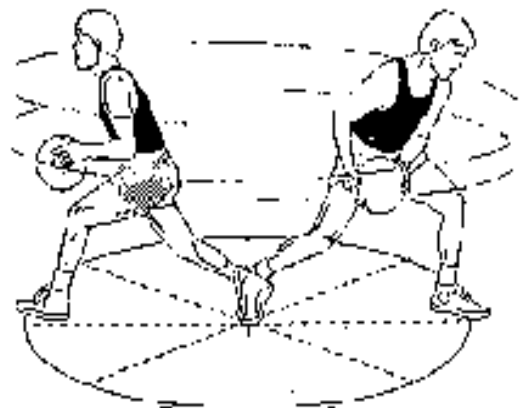
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente. Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, bote, etc., con sólo un ligero juego de las muñecas. Podemos decir que todos los dedos de nuestras manos, excepto los meñiques, se hallan en el hemisferio más cercano a los pulgares, mientras que el otro hemisferio está casi libre. En cuanto a la posición de las manos deben estar ligeramente ahuecadas y no posar las palmas sobre el balón. Si pintásemos con tiza el balón, nunca deberíamos mancharnos las palmas de las manos.



4. PIVOTE:

Es el movimiento de **todo el cuerpo** que se realiza con un pie fijo sobre el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos **PIE DE PIVOTE**, y si bien cuando no estamos en posesión del balón no está sometido a limitación alguna, cuando lo tenemos en nuestro poder es objeto de severa normativa, como se verá en su momento.



El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por la acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo.

Se utilizan generalmente, en ataque para ganar la posición o como protección, y en defensa para conseguir buenas posiciones para obtener el rebote.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

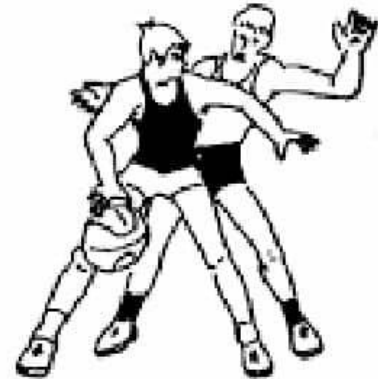
5. PROTECCIÓN DEL BALÓN:

Normalmente no deberemos dejar el balón a la vista del contrario, delante de nuestro pecho o barriga con los codos pegados a las costillas, cosa muy habitual en jugadores inexpertos y causa de muchas pérdidas de balón.

Así pues, el balón debe protegerse adecuadamente, además de sujetarlo



BOTE DE PROTECCIÓN



correctamente. Para ello hay que tener en cuenta dos conceptos fundamentales, que servirán también para cuando hablemos del bote de protección.

Primero: Balón alejado del peligro.

Segundo: Intentar poner algo más que distancia entre el defensor y el balón. Sirve casi todo: codos, antebrazos, espalda, glúteos, piernas, etc. Evidentemente para esto usaremos los pivotes, que tienen la misma técnica que los descritos sin balón, pero con todo lo indicado anteriormente sobre la posesión del mismo, y teniendo en cuenta las reglas del pie de pivote que no permiten que éste sea levantado del suelo antes de botar o lanzar a canasta. Estas normas indican asimismo que sea cual sea la parada usada para detenerse el pie de pivote será siempre el más atrasado.

6. TRIPLE AMENAZA:

Esta posición parte de la descrita para la correcta sujeción del balón y protección del mismo; es decir, normalmente habremos marcado un pie de pivote y mantendremos el balón sujeto entre las manos de tal forma que un simple movimiento de las muñecas nos permita iniciar cualquiera de los tres movimientos indicados, ayudados por una ligera inclinación





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



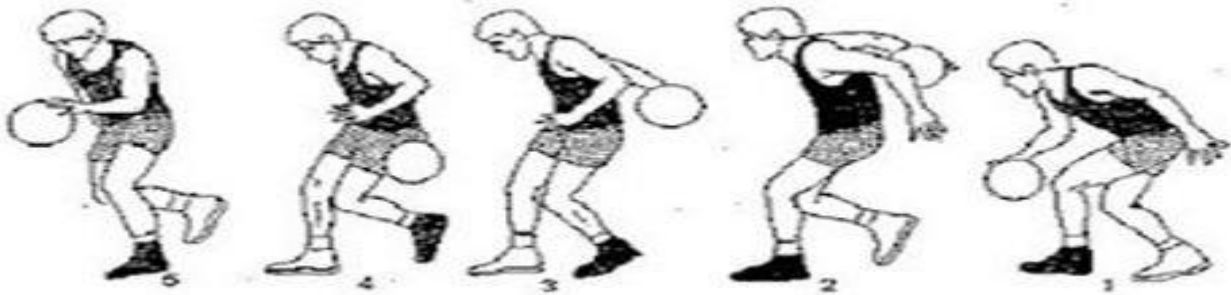
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

del cuerpo hacia delante, cargando el peso del cuerpo sobre el pie de pivote, permitiendo cualquier salida mediante el pie libre.

7. MANEJO DE BALÓN:

Todo jugador de baloncesto debe tener un absoluto dominio de la que es su "herramienta de trabajo" con la que deberá desarrollar su juego: el balón. Se ha de lograr que el balón sea una prolongación del propio cuerpo. Es fundamental pues, familiarizar al jugador con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión, tacto y evoluciones del balón, decisivo en el desarrollo de las siguientes etapas: pase, tiro, etc.

Es muy importante el hecho de no mirar el balón mientras se maneja. Podemos decir que el manejo del balón, como tal, no es un fundamento concreto propiamente dicho, sino una gama de ejercicios que permiten al jugador dominar absolutamente el balón y que le permite el correcto desarrollo de su aprendizaje.



8. CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LOS PASES:

Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones)

El último toque debe ser con los dedos.

A veces se usarán fintas y/o pivotes.

Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa, pasando al lado más alejado del defensor y teniendo en cuentas las circunstancias de la defensa y del receptor.

- Ha de ser preciso.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

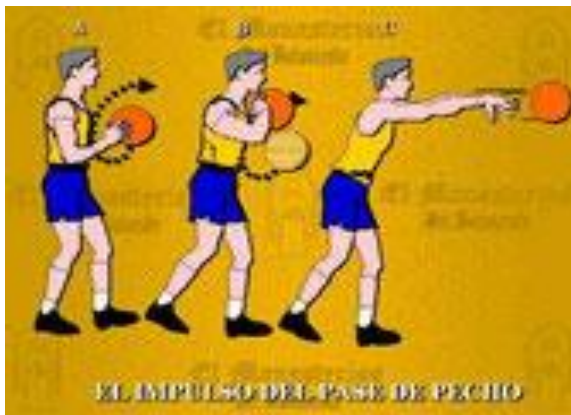
- Evitar mirar el pase.

Pasar preferentemente con los pies en el suelo. De este modo podremos "arrepentirnos" y no dar el pase sin cometer violación.

Buscar buenos ángulos de pase.

Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor. Así si le pasamos para que tire, por ejemplo, debemos procurarle la mayor comodidad y rapidez a su tiro mediante nuestro pase.

9. PASE DE PECHO CON DOS MANOS:



Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante.

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados.

Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.

10. PASE PICADO CON DOS MANOS:



La mecánica es básicamente igual a la del pase de pecho, la diferencia estriba en que el balón rebota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor.

El pase debe ir dirigido a la cintura del receptor y se debe evitar mirar el suelo.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO

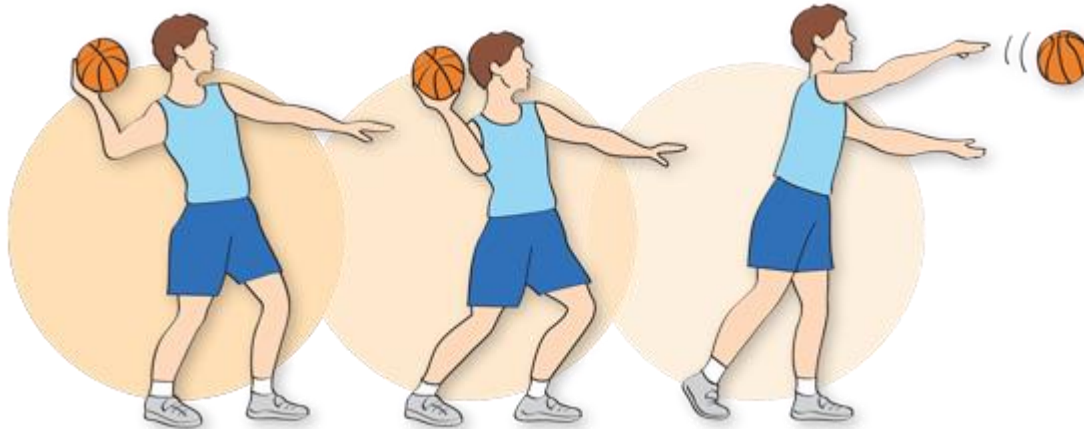


Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador.

11. PASE DE BÉISBOL:

Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque.



12. BOTE DE VELOCIDAD:

Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que



correr mucho y botar poco. Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés.

- El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante.
- El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo, sino que va más adelantado.

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Ahora vamos a practicar un poco y con la ayuda del profesor vamos a salir a un espacio libre para que realicemos algunos ejercicios de los gestos técnicos que se necesitan para poder practicar de buena manera esta disciplina deportiva.

Con la ayuda de la conexión a internet e invitamos a observar los siguientes ejercicios que te ayudaran a interiorizar un poco más los gestos técnicos en el baloncesto

<https://youtu.be/yIPwSMNKkEc>

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Ya que sabemos un poco más de esta disciplina deportiva vamos a organizar un concurso en el cual los participantes aplicaran cada uno de los gestos técnicos



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



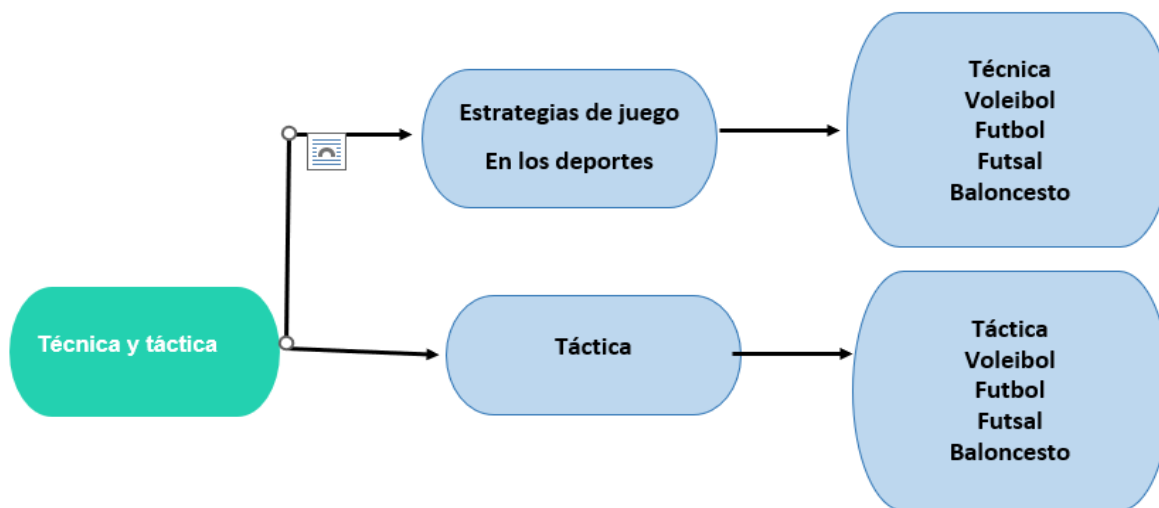
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 10		
Tema: Táctica en el voleibol	Grado: 10 y 11	Asignatura: Educación Física recreación y deportes
Desempeño del tema: Reconoce los elementos básicos de movimiento al momento de practicar y jugar voleibol		
Estándar, DBA o lineamientos: Reconozco los movimientos tácticos en la disciplina del voleibol		

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

La táctica deportiva consiste en las adaptaciones que realizan los atletas a condiciones inesperadas que se producen durante una partida. Los atletas deben ser capaces de manejar situaciones inesperadas y adaptarse a condiciones cambiantes de forma óptima.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

APRENDAMOS ALGO NUEVO

En el voleibol se conocen dos sistemas de juego básicos: **el defensivo y el ofensivo**. Estos dos sistemas se especializan en diferentes formaciones las cuales sirven para diferentes momentos del juego. Los sistemas de juego en voleibol nacen con la idea de generar un juego mucho más táctico y competitivo. Principalmente su importancia se debe a que durante este proceso a cada jugador se le asigna un rol, por lo tanto, se especializa en una función durante el juego.

En el siguiente video podemos observar la ubicación de los jugadores dentro del terreno de juego y algunas posiciones tácticas al momento de jugar <https://youtu.be/vM4IIQ2GFIQ>

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Salimos a la placa o patio y con la ayuda del profesor vamos a realizar algunos ejercicios tácticos aprendidos, recuerda que para poder aplicar una buena táctica primero debemos tener una buena técnica al momento de realizar los diferentes gestos técnicos

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Con la ayuda de tu profesor realiza un pequeño torneo de voleibol en donde apliques los diferentes gestos técnicos y alguno de los sistemas tácticos aprendidos durante el desarrollo de las guías



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 11

Tema: Táctica en el fútbol

Grado: 10 y 11

Asignatura: Educación Física
recreación y deportes

Desempeño del tema: Ejecuta los gestos técnicos y tácticos reconociendo cada una de las posiciones en el fútbol

Estándar, DBA o lineamientos:

Reconozco algunos movimientos tácticos a la hora de practicar la disciplina deportiva del fútbol

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

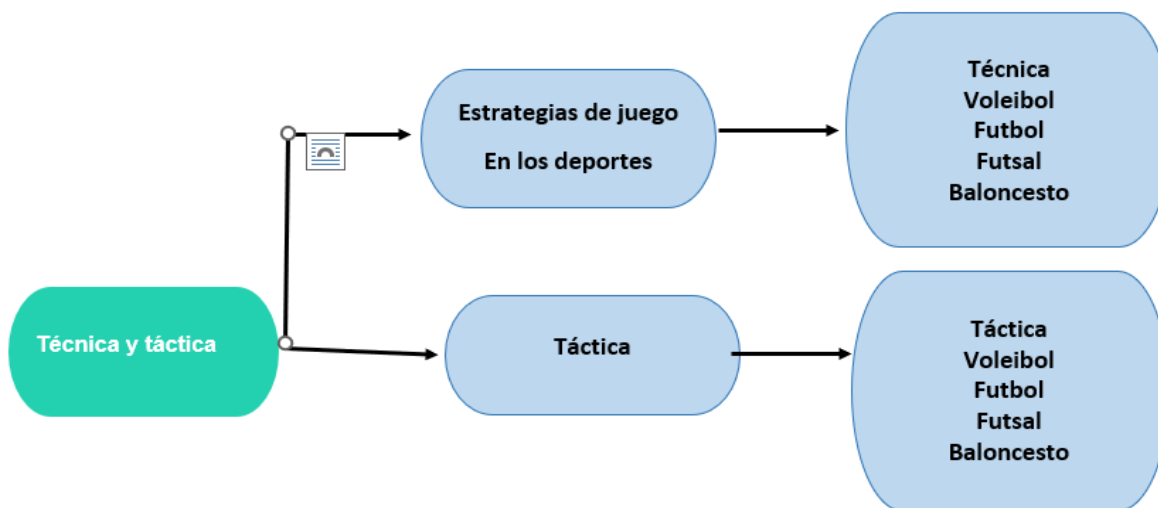
La táctica deportiva consiste en las adaptaciones que realizan los atletas a condiciones inesperadas que se producen durante una partida. Los atletas deben ser capaces de manejar situaciones inesperadas y adaptarse a condiciones cambiantes de forma óptima.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



APRENDAMOS ALGO NUEVO

Los **sistemas de juego** en fútbol están constituidos por tres zonas o líneas, que, en función al número de jugadores, la disposición, y la función de éstos, se podrá definir el esquema que se utiliza: Línea de defensiva o zona de iniciación: constituida por los centrales y los laterales.



En el fútbol existen y se identifican unas dinámicas contextualizadas dentro de los Sistemas de Juego. Aquí analizaremos dichos sistemas atendiendo a sus demandas y características específicas.

Todo sistema de juego a la hora de ponerlo en práctica, debe caracterizarse por poseer una serie de elementos tales como (2):

- Los medios técnico-tácticos individuales.
- Los medios tácticos de grupo.
- Las relaciones entre jugadores.
- Los puestos específicos.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Los roles.
- La relación puesto específico y rol.
- La relación-espacio.
- Las características de los jugadores.

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Con la ayuda del video que te dejamos a continuación podrás entender un poco más sobre los sistemas de juego que se pueden implementar en el futbol, después de haber visto el video vamos a salir a un espacio grande (Se sugiere una cancha de futbol si la hay) para que intentemos montar uno de los sistemas de juego <https://youtu.be/HNXI0K12kJM>

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Con la ayuda de tu profesor organiza un torneo relámpago de futbol en el cual se puede implementar alguno de los sistemas aprendidos. Recuerda que tanto los gestos técnicos como la táctica son complemento y sirven para que más adelante podamos participar de una manera mas decorosa en las eliminatorias de los juegos supérate con el saber (Intercolegiados)



REPUBLICA DE COLOMBIA
 DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
 MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
 SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
 INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



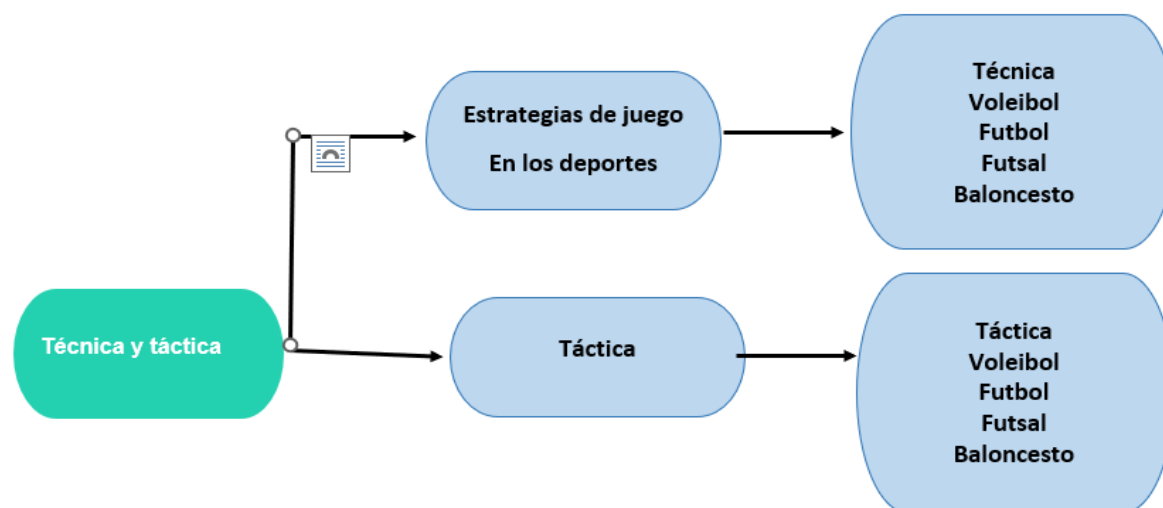
Aprobada mediante la Resolución Departamental
 N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
 DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 12		
Tema: Táctica en el baloncesto	Grado: 10 y 11	Asignatura: Educación Física recreación y deportes
Desempeño del tema: Ejecuta los gestos técnicos y tácticos reconociendo cada una de las posiciones en baloncesto		
Estándar, DBA o lineamientos: Reconozco algunos movimientos tácticos a la hora de practicar la disciplina deportiva del balón cesto		

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

La táctica deportiva consiste en las adaptaciones que realizan los atletas a condiciones inesperadas que se producen durante una partida. Los atletas deben ser capaces de manejar situaciones inesperadas y adaptarse a condiciones cambiantes de forma óptima.



APRENDAMOS ALGO NUEVO

El baloncesto tiene dos tipos de sistema, el ofensivo y el defensivo, donde el ofensivo se compone de estrategias de superar la defensa del equipo contrario, entre ellas encontramos,



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

el contraataque que consiste en llegar en la otra canasta, el ataque contra defensa individual y ataque contra defensa de zona.

El baloncesto tiene dos tipos de sistema, el ofensivo y el defensivo, donde el ofensivo se compone de estrategias de superar la defensa del equipo contrario, entre ellas encontramos, el contraataque que consiste en llegar en la otra canasta, el ataque contra defensa individual y ataque contra defensa de zona.

Por otro lado, el sistema defensivo se requiere de mucha comunicación en el equipo y es principalmente para mantener el control del juego a favor, entre las técnicas definimos la defensa individual pues cada jugador elige al equipo contrario para defender, la defensa de zona y la defensa mixta son las otras que se usan en el juego.

Si observas el siguiente video podrás entender un poco más sobre este maravilloso deporte el cual al igual que otros también hace necesario de los gestos técnicos y de la táctica dentro del terreno de juego

Video 1: <https://youtu.be/Z1TFpTLzqCc>

Video 2: <https://youtu.be/Vwfxbpq0N2o>

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Con la ayuda del video que te dejamos a continuación podrás entender un poco más sobre los sistemas de juego que se pueden implementar en el baloncesto, después de haber visto el video vamos a salir a un espacio para realizar ejercicios de los dos sistemas aprendidos

También en el siguiente link podrás descargar un documento que te ayudara a entender un poco más sobre los sistemas de juego del baloncesto

Descargue el documento aquí: https://drive.google.com/file/d/1E4rSrhZr_AbfS-GrOIL3kfBYD6S8d3yh/view?usp=share_link

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Con la ayuda de tu profesor organiza un torneo relámpago de fútbol en el cual se puede implementar alguno de los sistemas aprendidos. Recuerda que tanto los gestos técnicos como la táctica son complemento y sirven para que más adelante podamos participar de una



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

manera más decorosa en las eliminatorias de los juegos supérate con el saber
(Intercolegiados)



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 13

Tema: Juegos tradicionales

Grado: 10 y 11

Asignatura: Educación Física
recreación y deportes

Desempeño del tema: Reconoce la importancia de los juegos tradicionales y su aporte cultural en la historia

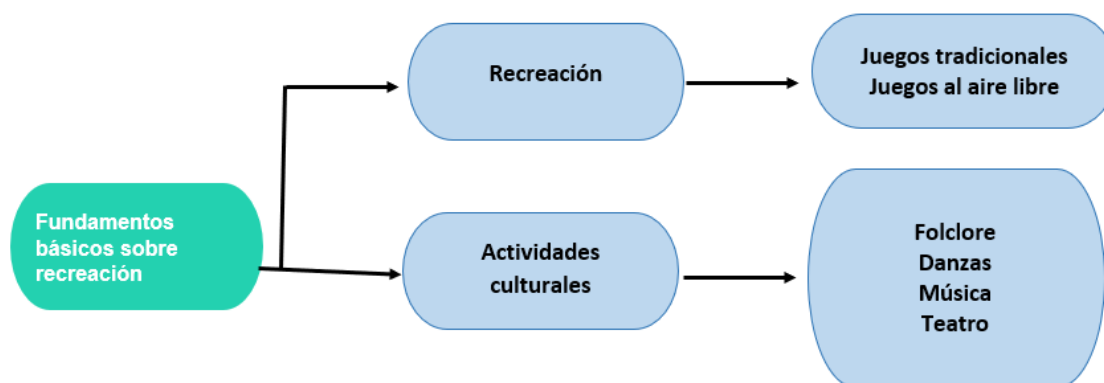
Estándar, DBA o lineamientos:

Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

Al hablar de **juegos tradicionales** nos referimos a aquellos **juegos que**, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Los juegos tradicionales son aquellas manifestaciones lúdicas o juegos que por lo general se transmiten de generación en generación; estos a veces son característicos de una región geográfica, otras veces son más bien universales. Por ejemplo: *rayuela*, *saltar la soga*, *las escondidas*.

A menudo se emplea indistintamente el nombre de juegos tradicionales o juegos populares, aunque para algunos estas no son categorías equivalentes: los primeros en general remiten a los juegos de la infancia, que como bien se sabe, además de representar un espacio de esparcimiento para los niños contribuyen a su desarrollo psicomotriz y socio-afectivo.

Tradición social

Los juegos tradicionales forman una parte importante de la identidad de los pueblos y como fenómeno cultural y social es sin duda más que interesante.

Los juegos tradicionales suelen sufrir algunos cambios, pero casi siempre mantienen su esencia y su vínculo con el modo de ser, incorporando la mentalidad popular y expresándola por medio de la oralidad fundamentalmente.

Algunos investigadores del tema postulan la influencia de contenidos mágicos o religiosos en el origen de los juegos, pues en épocas pretéritas el juego era el don o la habilidad de magos y chamanes.

Luego la religión y el racionalismo fueron en parte desplazando el pensamiento mágico, relegándolo primero al mundo de las mujeres y luego al de los niños.

En todas partes del mundo existen juegos tradicionales y, por cierto, es llamativo que una gran parte de estos juegos se repitan en diferentes partes, aunque con marcas propias de cada lugar y cultura.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Ejemplos de algunos juegos tradicionales

Rayuela	Pulseadas
Rondas	Carrera de carretillas humanas
Estirasoga o cinchada	Huevo podrido
Estatuas	Colocarle la cola al burro
Saltar a la soga	Choca las manos
El elástico	El gato y el ratón
Las escondidas	Carrera de embolsados
Piedra, papel y tijera	Veo veo
Policías y ladrones	Las sillas
Gallito ciego	Bailando con la escoba

APRENDAMOS ALGO NUEVO

Con el auge de los videojuegos, los *smartphones* y las nuevas tecnologías, las generaciones actuales han perdido la costumbre de jugar a juegos tradicionales, tanto entre ellos como con sus padres. Sin embargo, a pesar de que las nuevas formas de entretenimiento tienen algunas ventajas, suelen presentar menos beneficios que las diversiones que disfrutaban los niños de décadas pasadas.

Los juegos tradicionales son una manera estupenda de fomentar las relaciones sociales, mejorar el ingenio y el intelecto, mantenerse activo y en general de crecer y desarrollarse de una manera adecuada. Por eso, en este artículo te traemos una lista de algunas de estas formas de entretenimiento, para que puedas enseñárselas a tus hijos y disfrutarlas con ellos.

Este tipo de juegos seguimos desarrollándolos en nuestros **campamentos de verano y animaciones infantiles**; el objetivo, fomentar la interacción entre todos los chavales con actividades diferentes a las que están acostumbrados en el día a día.

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



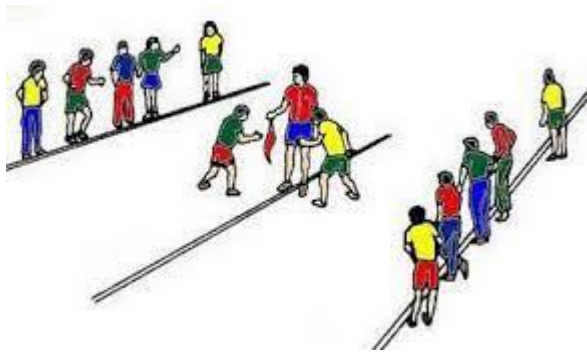
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Ahora vamos jugar y a practicar algunos juegos tradicionales de nuestra idiosincrasia

1. El pañuelo

Uno de los juegos tradicionales por equipos más conocidos es el pañuelo. En él, se enfrentan dos grupos con la misma cantidad de niños, asignándosele a cada uno de ellos un número. Cada jugador está emparejado con el del equipo contrario que tenga la misma cifra que él.

Los equipos se colocan en extremos opuestos de un campo, con un “juez” o jugador extra en el medio. Este sostendrá un pañuelo, y en cada ronda tendrá que decir en voz alta uno de los números. Los jugadores de cada equipo a los que se les haya asignado esa cifra deberán correr hasta el juez y tratar de coger el pañuelo. El primero que consiga capturarlo tendrá que salir corriendo hasta donde se encuentra su equipo, mientras que el otro intenta cogerle antes de que lo haga.



Si el jugador con el pañuelo consigue dejarlo en su base antes de que el otro le toque, su equipo gana un punto; de lo contrario, el equipo rival se apunta el tanto. El juego termina cuando todos los números han sido nombrados, y el grupo ganador es aquel que cuente con más puntos.

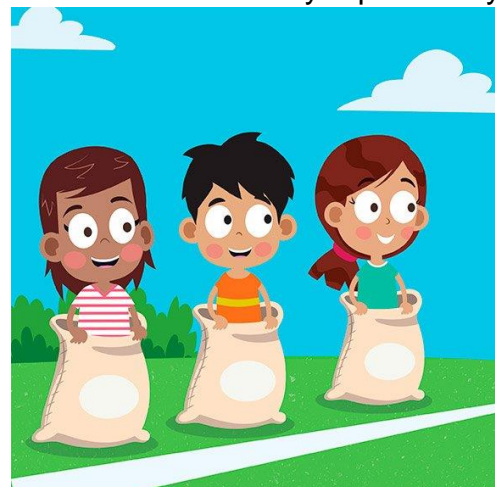
Si el jugador con el pañuelo consigue dejarlo en su base antes de que el otro le toque, su equipo gana un punto; de lo contrario, el equipo rival se apunta el tanto. El juego termina cuando todos los números han sido nombrados, y el grupo ganador es aquel que cuente con más puntos.

2. Carrera de sacos (Encostalados)

Este juego se realiza en grupo, pero cada niño compite de manera individual. Se tiene que realizar en una pista lisa y sin obstáculos, preferiblemente de suelo blando ya que la mayoría de las veces se producen algunas caídas.

Los niños tienen que meter los pies dentro de un saco, que sostienen con las manos; y dando saltos, tendrán que competir para llegar los primeros a la meta. En todo momento, deben mantenerse dentro del saco, por lo que moverse a gran velocidad puede ser muy difícil y provocar las risas de los jugadores.

Se trata de un juego muy beneficioso para la salud, ya que obliga a los participantes a realizar ejercicio





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

de una manera fácil y divertida. Además, puede mejorar la coordinación y capacidad de movimiento de los niños.

3. Las sillas

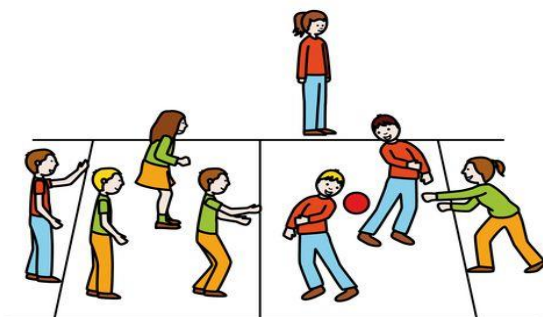


Este juego es uno de los mejores para realizar en fiestas de cumpleaños o eventos similares en los que haya muchos participantes. La mecánica es muy sencilla: se colocan en círculo tantas sillas como niños haya jugando menos una, poniendo todos los respaldos hacia el interior.

Los participantes se ponen alrededor de las sillas, mientras una persona externa pone música en un reproductor. Mientras la música esté sonando, los niños deben dar vueltas alrededor del círculo; pero en cuanto pare, tienen que sentarse lo más rápido posible. El que se quede sin asiento es eliminado. Al acabar cada ronda, se quita una silla para que el número de estas sea siempre menor que el de participantes. El ganador del juego es el que consiga ganar la última ronda.

4. Balón prisionero

Este juego es una de las estrellas de la mayoría de clases de educación física, pero puede practicarse en otros contextos. La mecánica es la siguiente: los niños se dividen en dos equipos, y cada uno de ellos se coloca en la mitad de un campo delimitado previamente. Cada uno de los grupos elige a uno de sus jugadores (al que se le llama “delegado”), que se colocará por detrás del equipo contrario.



Utilizando una sola pelota, los participantes tienen que conseguir capturarla y golpear con ella a uno de los jugadores del equipo contrario. Cuando un niño sea alcanzado, se dirigirá también detrás del equipo contrario donde se encuentra su delegado. Los participantes que están en esta área también pueden intentar capturar la pelota y eliminar a los jugadores enemigos.

pueden intentar capturar la pelota y eliminar a los jugadores enemigos.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

El objetivo del juego es eliminar a todo el equipo contrario de esta manera. Las partidas tienden a ser muy intensas, y son una gran manera de hacer que los niños hagan ejercicio de una forma divertida.

5. El escondite

El escondite es uno de los juegos más simples que existen, pero, a la vez, uno de los que más les gusta a los niños. En él, uno de los participantes tiene que contar hasta un número determinado con los ojos cerrados, mientras todos los demás buscan un lugar donde esconderse.

Cuando el que la liga llega hasta el número previamente acordado, avisa a los demás de que va a buscarlos y sale en su captura. Cuando encuentra a alguno de los otros participantes, tiene que tocarle para eliminarlo y continuar con su búsqueda.

El juego termina o bien cuando el que la liga ha conseguido eliminar a todos los demás niños, o bien cuando uno de estos ha logrado llegar hasta la base (el lugar donde el buscador había estado contando con los ojos cerrados) sin que le hayan capturado.



6. El ratón y el gato



Este juego es ideal para grupos grandes de niños. De entre todos los participantes, se elige a uno que la ligue (el gato) y a otro que tendrá que escapar de él (el ratón). El resto de los jugadores se pondrán en círculo cogidos de la mano, mirando hacia el interior del mismo.

Los niños que forman parte del círculo, mientras la partida se desarrolla, cantarán la siguiente canción:



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



*Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3*

“Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar, si no te pilla esta noche, mañana te pillaré”.

Mientras esto ocurre, el ratón tiene que ir entrando y saliendo del círculo de niños por debajo de sus manos cogidas. El gato tiene que intentar atraparlo; pero el resto de participantes pueden bloquearlo el camino bajando los brazos. Cuando el que la liga consiga pillar a su contrincante, se cambiarán los papeles: el gato se convertirá en el ratón, y otro niño del círculo hará de gato.

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Luego de haber visto la gran cantidad de juegos tradicionales que podemos tener a disposición para utilizar en nuestros tiempos libre y con nuestros compañeros, te invitamos a observar el siguiente video en donde podemos afianzar los conocimientos adquiridos

<https://www.youtube.com/watch?v=9pHvw9zeJi8>



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 14

Tema: Juegos al aire libre

Grado: 10 y 11

Asignatura: Educación Física
recreación y deportes

Desempeño del tema: Utiliza el juego como una herramienta de aprendizaje.

Estándar, DBA o lineamientos:

Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

El juego al aire libre es considerado muy importante para el desarrollo intelectual, motor emocional y social de los niños. Equilibra e armoniza los aprendizajes intelectuales y los motores, integrando estas habilidades de manera coherente en la conducta del niño. Además, ofrece beneficios a la familia como un todo.

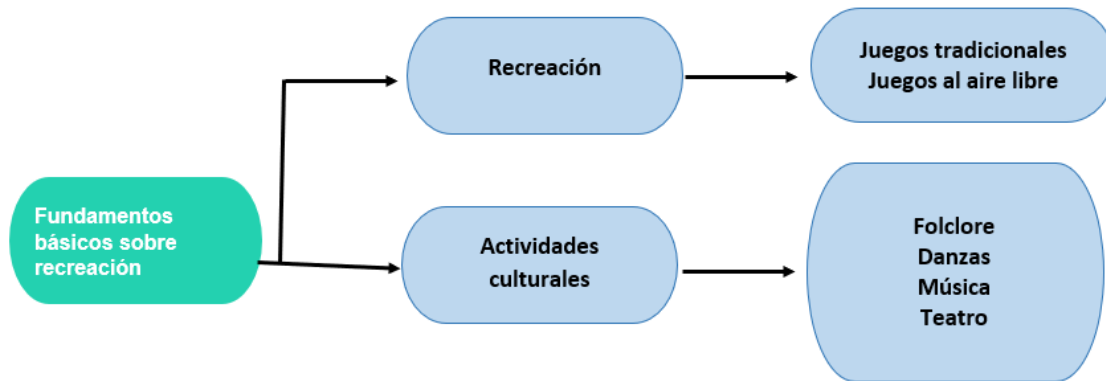
El juego al aire libre permite al niño correr, saltar, brincar y moverse con una libertad que no tiene dentro de casa, donde el movimiento está más limitado. Practicar deporte es una de las actividades más beneficiosas para adultos y niños, ya que no solo permite estar en forma, sino que libera endorfinas y aporta una sensación de bienestar. Cuando los niños pequeños disfrutan de los juegos al aire libre, su actividad física aumenta y su energía y resistencia son mayores a lo largo del día. No solo notarás una mejora en su estado de ánimo, sino también un aumento en su estado físico e inmunidad ante las enfermedades.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



APRENDAMOS ALGO NUEVO

Juegos tradicionales al aire libre para recordar y divertirnos en nuestro contexto

1. Rayuela:

Qué tiempos aquellos en los que jugábamos a la rayuela. Pero, ¿cómo se hacía? Se pinta en el suelo y con tiza un cuadrado con el número 1 dentro, luego otro cuadrado con el 2 y otro con el 3. En el cuarto piso de la rayuela se pintan dos casillas, una con el número 4 y a su lado otra con el 5. La casilla superior la ocupa el 6 y las dos últimas arriba el 7 y el 8. Luego otro piso con una sola casilla con el número 9. A continuación se dibujará una casilla con el número 10.

El juego comienza tirando una piedra pequeña en el cuadrado número 1, intentando que la piedra caiga dentro del cuadrado sin tocar las rayas externas. Se comienza a recorrer la rayuela a pata coja sin pisar las rayas, guardando el equilibrio hasta que se llega al cuarto piso donde hay dos casillas y podemos apoyar los dos pies. Seguimos el número 6 a pata coja y nuevamente en el 7 y el 8 apoyamos los dos pies. Ahora hay que volver al





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

número 1. Debemos saltar y darnos la vuelta sin pisar las rayas y deshacer el mismo camino hasta el número 1 donde nos agacharemos a por la piedra sin apoyar el otro pie. Después tiraremos la piedra al número 2 y así sucesivamente.



2. Balón prisionero

Para jugar al balón prisionero, comenzamos haciendo dos grupos separados en dos partes del campo. Con una pelota tenemos que conseguir eliminar a todos los integrantes del otro equipo y pasarla a la otra parte del campo: a la de los eliminados (si les da la pelota y no la cogen). Si la pelota cae en algún momento en esta parte del campo, los que formen parte de ella tendrán una oportunidad (una persona por turno) para eliminar a un integrante del equipo contrario y que pase a ocupar su lugar.

3. Búsqueda del tesoro

Este es uno de los juegos tradicionales más sencillos. Solo tienes que preparar pruebas y pistas, esconder el tesoro en un sitio estratégico (chucherías, caramelos o algún juguete para los niños) y que los vayan descubriendo.



4. Bandera

Cada equipo planta su bandera en un sitio visible dentro de su territorio. Un equipo no puede moverla a un punto diferente. Si un jugador tiene la bandera del equipo contrario y es tocado, él va a la cárcel y la bandera se devuelve a su sitio original. Si un participante logra volver a su territorio con la bandera del equipo contrario, su equipo gana el juego. Si uno es atrapado mientras que está en territorio enemigo, tiene que ir a la cárcel. Uno puede liberar a un compañero de equipo al tocarlo si puede pasar al guardia de la cárcel.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



5. Carrera de sacos o carrera de huevos

Se trata de un juego muy sencillo para el que solo se requiere una bolsa o saco y bastante habilidad y equilibrio. Una variante de este juego es la **carrera con huevo en cuchara**. Los niños tendrán que llegar con el huevo intacto a la meta.

6. Escondite

Para jugar al escondite no necesitas ningún material, ¡solamente un buen sitio donde esconderte! Si el espacio que tienes es demasiado amplio, siempre puedes marcar con tus hijos unos límites respecto al espacio de juego.

El escondite inglés: Un dato curioso de este juego es que en inglés se llama el zorro astuto. Este juego puede hacerse con un mínimo de 2 jugadores, pero es más divertido con más. Se necesita que alguien que se la ligue. Este se coloca de espaldas al resto, preferentemente sobre una pared. El resto de se aleja de él y se coloca en una fila horizontal. La posición inicial puede estar marcada con una línea o un objeto, como una bufanda o cuerda de saltar.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

El que se la liga mira a la pared y dice: «un, dos, tres, al escondite inglés» y se da la vuelta. El resto debe avanzar mientras el otro no mira y quedarse como estatuas en cuanto se gire.



Si el que se la liga ve a alguien moverse, este vuelve al principio. Gana el primero que llegue a tocar la pared, y pasa a ser el siguiente que se la liga.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

7. Cometas

Para correr y saltar al aire libre, otra opción al aire libre es hacer volar alguna cometa. Si no tienes ninguna, ¡podéis hacerlos una propia! Además, es una fantástica idea para pasarlo bien antes de ir al campo a jugar.

8. Gallinita ciega

Este juego es ideal cuando hay un **grupo de niños** y únicamente necesita una venda para los ojos (que puede ser una bufanda o un pañuelo). Deben elegir a



uno para que sea la gallinita y le



vendan los ojos. El resto da vueltas a la pobre gallinita para desorientarla y luego se coloca en círculo en torno suyo. Después, deberá acercarse a los jugadores (que pueden evitarla moviendo el torso o los brazos, pero no los pies) e identificar al que atrape. Si identifica correctamente, este se convierte en gallinita.

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Con la información que hemos obtenido vamos a indagar en nuestras familias con nuestros abuelos, tíos, tías, entre otros. Cuales eran esos juegos con los cuales ellos se divertían cuando eran jóvenes, y luego vamos a copiar en los cuadernos uno de ellos para exponerlo ante el grupo y posteriormente jugarlo con los compañeros de grado.

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Ahora con toda la información que hemos adquirido vamos a montar un festival recreativo para los niños de la básica primaria, dicho evento estará diseñado por bases en donde se desarrollan juegos al aire libre como los que acabamos de aprender o también otros juegos



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

que puedan inventar o realizar. Te invitamos a observar el siguiente video en donde podrán observar la gran cantidad de juegos que podemos realizar en un evento recreativo.

<https://youtu.be/QLJhdIP3nw>



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 15

Tema: Folclore

Grado: 10 y 11

**Asignatura: Educación Física
recreación y deportes**

Desempeño del tema: Mejora la capacidad expresiva del cuerpo en movimiento, a partir del estudio y la improvisación en coreografías de carácter definido

Estandar, DBA o lineamientos:

Reconocer los elementos propios del folclore, afianzando las nociones y habilidades básicas que permitan su identificación

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

¿Qué es el folclore?

Es el conjunto de expresiones culturales tradicionales de un pueblo, así como la disciplina que se encarga del estudio de estas materias. Es la expresión de la cultura en todas sus manifestaciones: la artesanía y la medicina popular, las historias orales, las leyendas, los chistes y los refranes, la música y la danza, las creencias y supersticiones, así como ciertos ritos y costumbres, entre muchas otras cosas.

El folclore es una noción de tipo abstracto que refiere a aquellos elementos que hacen sentir identificados a los miembros de una comunidad. La forma de expresión más visible del folclore se comunica a través de la vestimenta, la gastronomía, los bailes, la música, la tradición, las leyendas, etc.

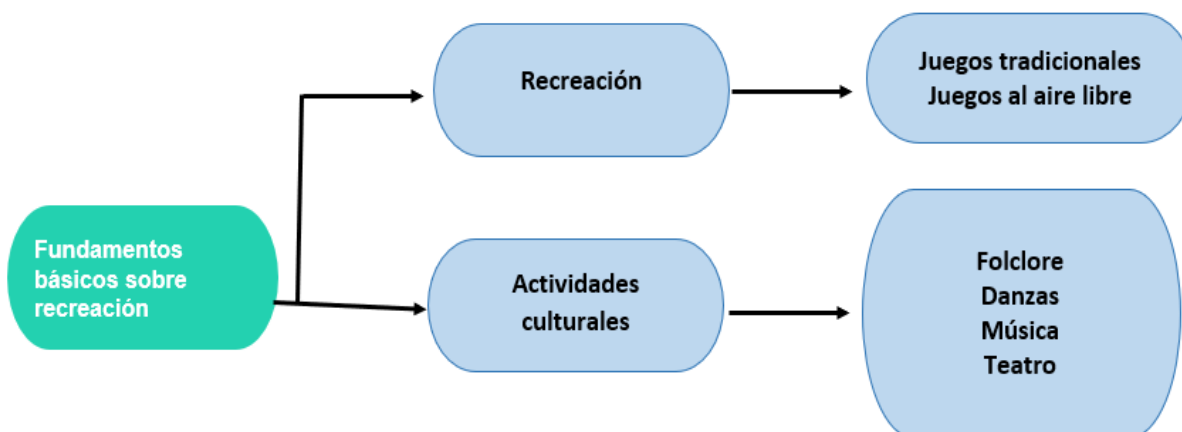
El folclore es una palabra inglesa idea por JW THOMS, para designar a los conocimientos tradicionales del pueblo, etimológicamente esta compuesta por dos términos: **folk**, que hace alusión a lo popular y **lore**, que significa lo tradicional. Folklore es; en esencia; la suma de conocimientos populares. Es la cultura o autoexpresión del pueblo en cuanto al arte y la ciencia se refiere.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



APRENDAMOS ALGO NUEVO

Algunos aires folclóricos de las regiones de Colombia

Región Andina:

Comprende todos los departamentos ubicados en la zona montañosa andina al suroeste del territorio colombiano. Por ser región de diversos pisos térmicos alberga una gran cantidad de bellezas naturales (Nevado del Ruiz, Nevado del Cocuy, Sierra de Chita y Güicán, Laguna de Cocha, Tota y ciudades importantes como Bogotá, Medellín, Pasto, Armenia, Ibagué, Cali y Bucaramanga). Esta región está habitada por más del 90% del total de los colombianos. La tonada base de la región andina es el **Bambuco**, su origen es mestizo, pues conjuga las melodías de tradición indígena a ritmos varios entre ellos muy posiblemente los vascos.

Las variedades del bambuco son seis (6):

San juanero o bambuco fiestero del san juan, **rajaleña** o bambuco cantado en coplas picarescas, **fandanguillo y capitusez** o bambucos coplados en duelo, **vueltas antioqueñas y guaneña**.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO

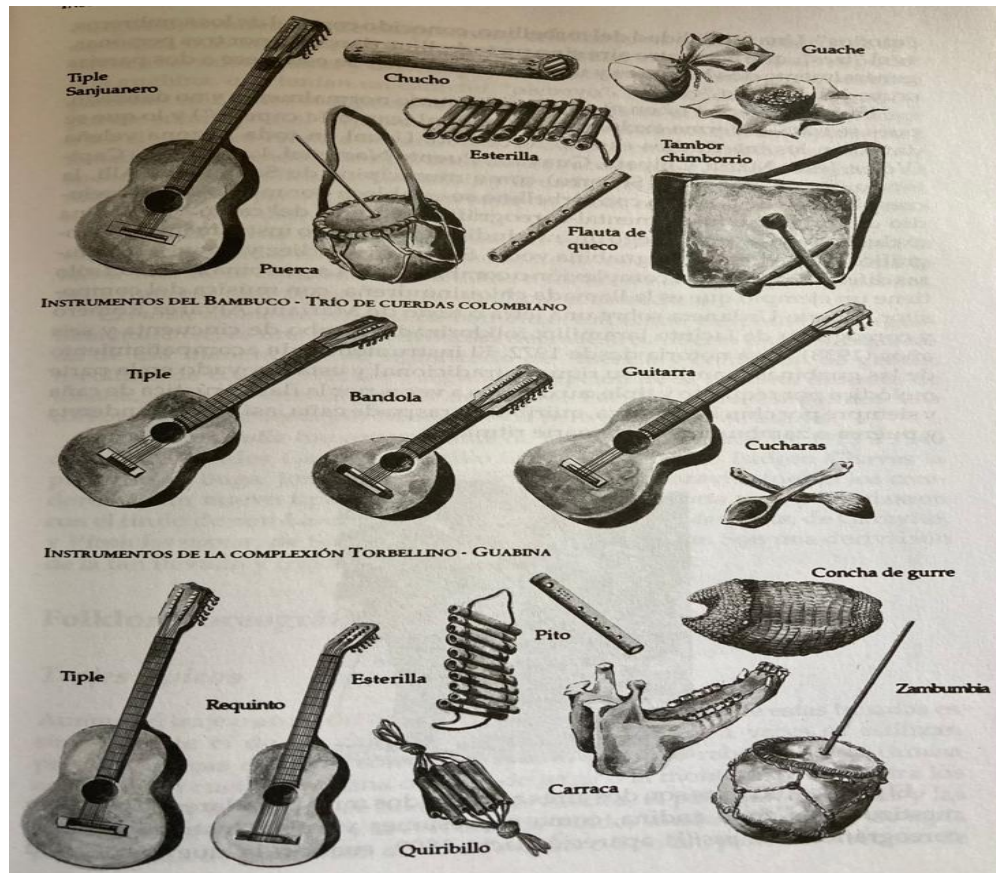


Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Tanto en el bambuco como en el torbellino la interpretación está a cargo del trío de cuerdas colombianas “**tiple, bandola y guitarra**”. En la siguiente ilustración pueden encontrar algunos instrumentos utilizados para el san juanero, el bambuco y el torbellino.

Te invitamos a observar el siguiente video del bambuco:

<https://www.youtube.com/watch?v=FergRZ9Pi3k>



Después de haber conocido parte del folklore de la región andina te invitamos a que consultes un poco más acerca de: las danzas y juegos coreográficos, el folclore material (artesanías) y el folclore coreográfico (trajes típicos), medicina popular, comidas y bebidas, mitos y supersticiones

Región caribe:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Con una costa de 1600 km de longitud sobre el mar caribe desde cabo tiburón, en el límite con Panamá, hasta castillete, en la península de la guajira abarcando los departamentos de guajira, magdalena, cesar, atlántico, Córdoba, bolívar y sucre, se destaca el macizo de la **sierra nevada de santa marta**. Debido a su clima se cultiva principalmente arroz, algodón, palma africana. Yuca y el sorgo; también son abundantes las tierras dedicadas a la ganadería extensiva, la zona es rica en minas de carbón, sal y yacimientos petrolíferos. Cuenta con importantes puertos marítimos en Barranquilla y Cartagena.

Folclore musical:

Los instrumentos más notables son las flautas de pico o de fotuto, “es un instrumento de viento que produce un sonido fuerte”, mal llamadas gaitas macho y hembra, copiadas o adoptadas de las originales kuisis de los indios kogui de la sierra nevada de santa marta. En el cesar existe otro instrumento llamado el sokske que es monocordio (instrumento musical que tiene una sola cuerda), otro instrumento musical notable es el tambor pechiche de palenque de san Basilio. Un instrumento a culturado y de origen europeo es el acordeón de botones usado en los cantos vallenatos.

En la siguiente ilustración pueden encontrar algunos instrumentos típicos de la región



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



Después de haber conocido parte del folklore de la región caribe te invitamos a que consultes un poco más a cerca de: las danzas y juegos coreográficos, el folclore material (artesanías) y el folclore coreográfico (trajes típicos), medicina popular, comidas y bebidas, mitos y supersticiones

Culturalmente, el Caribe es una zona excepcionalmente rica en aspectos como la música o el baile. A la enorme variedad de países que lo componen que, junto con su historia, marcan una influencia altísima, se suma su clima tan característico. Son sus ancestros indígenas y el mestizaje de estos tanto con españoles como con esclavos africanos hasta allí llevados, lo que otorga a su folklore una tradición de siglos.

Las danzas más representativas de esta región son:

El bullerengue, danza de origen africano



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Esta danza se baila fundamentalmente por mujeres, aunque también, de una forma más profana y actual, se realiza en pareja. El bullerengue consiste en el movimiento de caderas y brazos de forma rítmica, al son de tambores, palmas y la voz de quienes cantan a coro. Se distingue por realizarse en filas y círculos, generando un sinfín de espirales de movimiento, lo cual lo hace especialmente bello de observar.

La cumbia

Con raíces africanas, al igual que el bullerengue, la cumbia tiene grandes diferencias con respecto a este. Por un lado, la cumbia fue siempre bailada por parejas mixtas, además de tener un fin erótico y de seducción durante el bello desarrollo de sus sutiles pasos. Así, la mujer contonea sus caderas a la vez que da pasitos cortos, porta un par de velas encendidas (una en cada mano), lo que lo confiere de un romanticismo bastante fuerte. Mientras, el hombre gira deslizándose los talones alrededor suyo, evocando movimientos suaves de acercamiento con su sombrero.

La cumbia es uno de los bailes típicos del Caribe con mayor influencia indígena, y se ha hecho especialmente popular en Colombia. Antiguamente se bailaba de noche, entre místicas hogueras, y le debe sus comienzos a las fiestas de La Candelaria, donde se iniciaron estos movimientos tan seductores que aún a día de hoy dan paso al erotismo y al amor de quienes la bailan.

Te invitamos a ver el video de la cumbia

<https://www.youtube.com/watch?v=7wym8B6nsx8&t=2s>

Región del pacífico:

Región limitada por los departamentos de Chocó, Cauca y Nariño; su costa mide 1300 km de longitud, es una de las regiones más lluviosas de nuestro país, algunas partes de la selva chocóana recibe 12000 milímetros anuales de precipitación pluvial, región que se caracteriza por cultivos de arroz, algodón, sorgo, frutales y pastos para ganadería (en la franja de valle del Cauca).

La región del Chocó es uno de los departamentos más ricos del país en yacimiento de oro y platino. En términos generales se explota la riqueza maderera y la agroindustria

Folclore musical:



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO

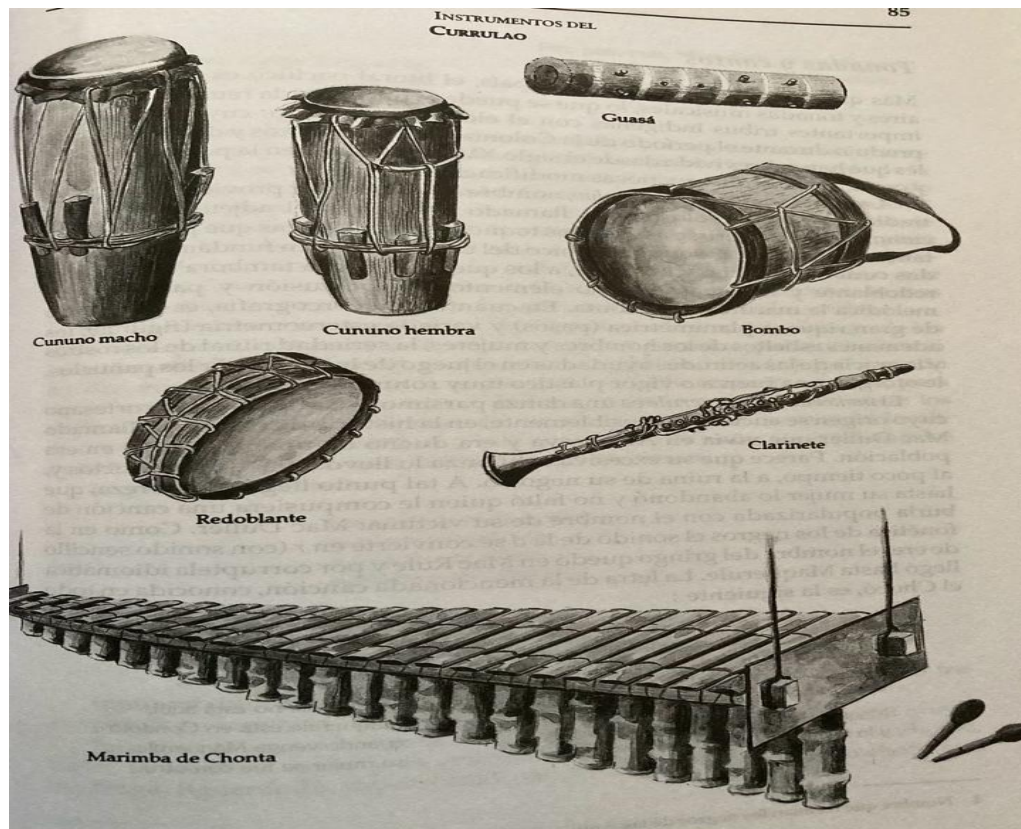


Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

el instrumento más característico de esta región es la marimba de chontás, palabra que procede del dialecto indígena cakchiquel, se trata de una mesa formada de cuadro de varas de chontá, es usada para las músicas típicas de la región que son el currulao y sus cinco variantes.

En esta región salen muchas tonadas y danzas características y típicas de los afrodescendientes que hacen parte de esta región. Otras tendencias folclóricas son las llegadas en el siglo **XVI** como danzas cortesananas (danza, contra danza, polka y mazurca y jota

Después de haber conocido parte del folklore de la región del pacífico te invitamos a que consultes un poco más a cerca de: las danzas y juegos coreográficos, el folclore material (artesanías) y el folclore coreográfico (trajes típicos), medicina popular, comidas y bebidas, mitos y supersticiones



Las danzas más representativas de esta región son:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Entre las danzas, cantos y ritmos más importantes del Litoral Pacífico, se tiene los siguientes: El currulao, el patacoré, el berejú, la juga, el maquerute, el agua bajo, la danza, la contradanza, la jota y el bunde.

Te invitamos a ver el video del la jota chocoana

<https://www.youtube.com/watch?v=RThN3feilqE>

Región de los llanos orientales:

Descubrir el folclor llanero, es una de las cosas más interesantes que se hace cuando se visita Villavicencio. Conocer esta hermosa cultura, sus costumbres y tradiciones, es todo un verdadero embrujo para muchos. En este artículo te enseñamos un poco de nuestro folclor llanero, lo que nos caracteriza y nos hace amar tanto esta tierra.

El joropo hace parte indiscutible del folclor llanero, es el baile típico del llano. El joropo es una danza donde el paso principal es el zapateo, el cual hace referencia al galope de los caballos. En estos últimos tiempos, el joropo se ha adaptado a la modernidad y hemos visto que las coreografías han cambiado pero la esencia es la misma. En este baile la mujer es coqueta, manteniendo siempre una radiante sonrisa en su rostro.

Durante el baile los acompaña los sonidos del arpa, cuatro y maracas. Junto con el canto que narra la vida del llanero o experiencias del diario vivir en la sabana.

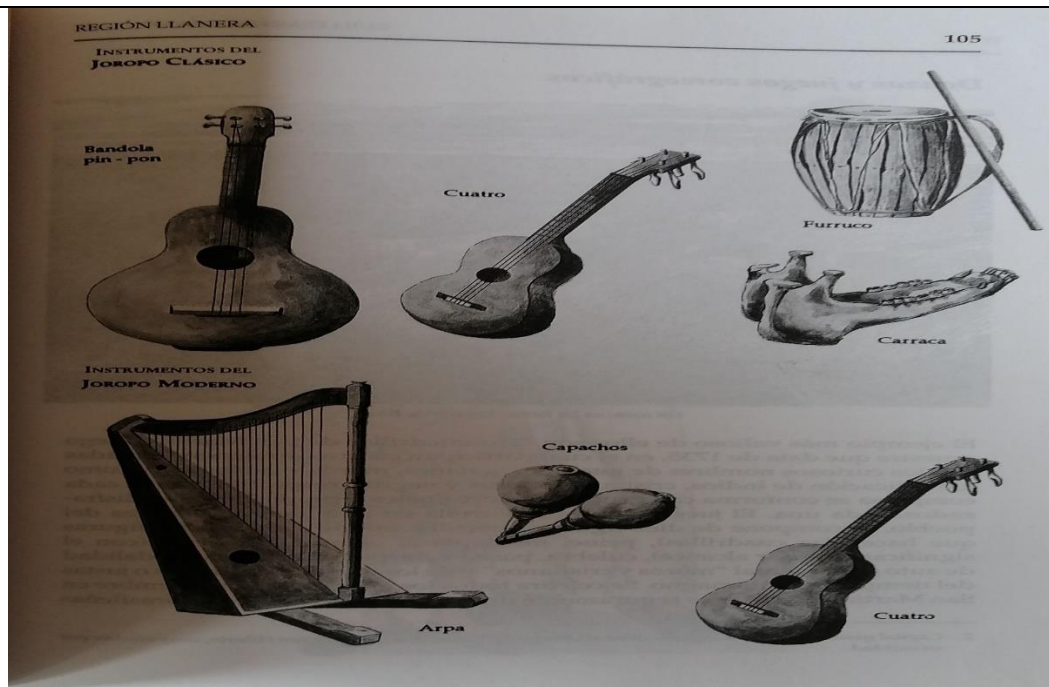
En la siguiente ilustración pueden encontrar algunos instrumentos típicos de la región



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



Después de haber conocido parte del folklore de la región de los llanos orientales te invitamos a que consultes un poco más acerca de: las danzas y juegos coreográficos, el folklore material (artesanías) y el folklore coreográfico (trajes típicos), medicina popular, comidas y bebidas, mitos y supersticiones

Te invitamos a ver el video del joropo

<https://www.youtube.com/watch?v=28WuwxBvxBU>

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Ahora que conoces algo sobre el folklore colombiano te invitamos a que indagues o investigues todo lo relacionado con el folklore de la región Insular teniendo en cuenta las siguientes características.

- Folclore literario
- Folclore musical
- Folclore coreográfico
- Folclore material
- Cantos y tonadas



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



*Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3*

- Instrumentos musicales

Después de haber realizado el trabajo anterior, reunidos en equipos vamos a preparar una danza representativa de la región insular para ser presentada ante el grupo

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Reunidos por equipos vamos a realizar una presentación de una danza por cada región de las que acabamos de relacionar, esta actividad deberá ser presentada ante el grupo o toda la institución según los actos culturales programados para este último periodo del año escolar



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE N° 16

Tema: Danza

Grado: 10 y 11

**Asignatura: Educación Física
recreación y deportes**

Desempeño del tema: Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda derecha. De forma individual y grupal.

Estándar, DBA o lineamientos:

Reconocer y ejecutar danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

La danza son movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón, acompañados generalmente de música y que sirven como forma de comunicación o expresión. Todo ser humano tiene la cualidad de expresarse a través del movimiento.

La danza es un arte que se basa en la expresión corporal, generalmente acompañada de música. Es una de las formas de expresión más ancestrales del ser humano que puede tener fines artísticos, de entretenimiento o religiosos. Es también llamada “el lenguaje del cuerpo” y se vale de una secuencia de movimientos corporales que acompañan de manera rítmica a la música. También es entendida como una expresión de emociones, ya que, en algunos casos, a través de los movimientos se persigue la intención de comunicar los sentimientos.

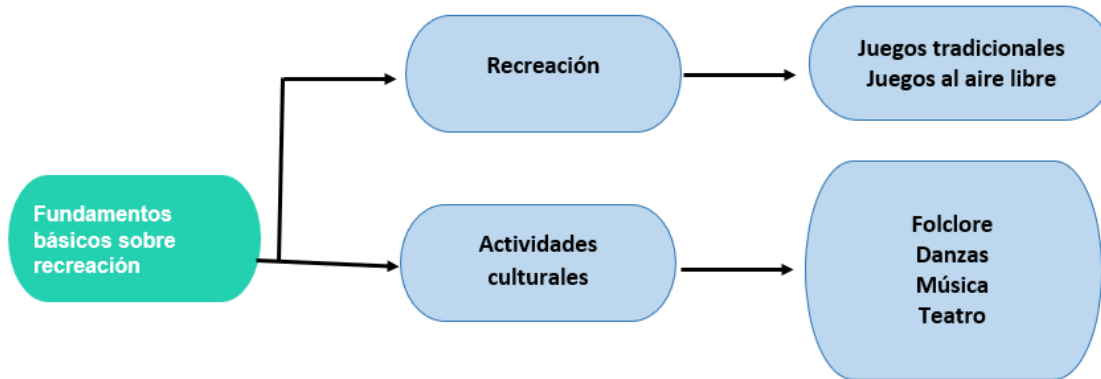
Existen muchas danzas alrededor del mundo y en las diferentes culturas, cada una de ellas tiene sus propias reglas y pasos que deben ser respetados para su ejecución y requieren del entrenamiento y de la cualidad particular de cada bailarín. Además, cada danza se caracteriza por tener su propia vestimenta.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



APRENDAMOS ALGO NUEVO

Origen de la danza

Se encontraron registros pictóricos de la danza en todas las épocas y en los distintos continentes, si bien a través del curso del tiempo se fue modificando su forma, su sentido y significado. En la prehistoria se bailaba al compás de los sonidos de la naturaleza, que más tarde fueron acompañados por las palmas, el choque de los pies o de bastones, que luego se vieron evolucionados en instrumentos musicales. Por último, se incorporó la voz. Estas danzas primitivas eran pasionales y espontáneas, buscaban expresar sentimientos y estados de ánimo.

Las grandes civilizaciones de la antigüedad, como Roma, Egipto y Grecia, utilizaron la danza en rituales: defunciones, bodas, recibimientos, danzas a las divinidades, entre otros.

Características de la danza

Existen ciertas características que identifican a los diversos tipos de danzas. Algunas son:

- **Coreografía.** Implica unir diferentes movimientos corporales para formar un baile que puede ser ejecutado por uno o varios bailarines y suele ser creado por un coreógrafo. Algunas danzas tienen pasos preestablecidos y otras permiten la improvisación y creación de nuevos pasos.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- **Vestimenta.** Implica el uso de un vestuario especial que es utilizado por los bailarines a la hora de ejecutar la danza. La ropa y accesorios que se usan varían según el tipo de baile, muchas danzas son representadas con sus trajes típicos, algunos solamente se usan para la representación frente a un público.



- **Entrenamiento.** Implica el estudio y la práctica de cada danza, el entrenamiento es una pieza fundamental para lograr una mejor ejecución de las piezas.
- **Interpretación.** Implica las particularidades que aporta cada bailarín al bailar, aunque la coreografía sea la misma, cada individuo la interpretará con sus matices y estilos propios.
-

Elementos de la danza

Los elementos principales de toda danza son:

- **El cuerpo.** El bailarín se vale de su cuerpo para expresarse a través de movimientos que realiza con una sola parte del cuerpo o con varias a la vez.
- **El espacio.** Es el lugar en el que el baile se lleva a cabo, el bailarín interactúa con el medio que lo rodea, puede hacer pequeños movimientos o trasladarse en varias direcciones.
- **El tiempo.** Es el elemento que determina y guía los movimientos en la danza. Según el tiempo, los movimientos se identifican según su intensidad, su velocidad o su duración.
- **La acción.** Son todos los movimientos que el bailarín realiza y que forman parte de su baile. Puede incluir movimientos de todo el cuerpo, traslaciones, gestos faciales, entre otros.
- **La energía.** Es el elemento que determina la forma en la que ocurre el movimiento, teniendo en cuenta características como el uso de la fuerza, la tensión o el peso.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



Tipos de danzas:

Existen muchos tipos y géneros de danzas, generalmente se clasifican en:

Las danzas populares o folclóricas:

Son las que se basan en la transmisión de la cultura tradicional de un lugar. Expresan los valores de una cultura y las características de su ambiente: el clima, la fauna y la flora. Algunos ejemplos son: el flamenco, el tango, la danza árabe o los bailes de salón.

Las danzas clásicas:

Son una herencia de tiempos antiguos, principalmente del periodo clásico de la antigüedad medieval, pero que sufrieron cambios a través del tiempo hasta llegar a nuestros días. Estas danzas se identifican porque quienes ejecutan los movimientos lo hacen teniendo en cuenta pasos armoniosos y coordinados. Por ejemplo: la danza ballet.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Las danzas modernas: Son aquellas que reflejan una identidad social que se manifiesta en los movimientos o el vestir. Por ejemplo: el popping, el funky, el break dance, el jumpstyle, el hip hop o el rock and roll.

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Con la ayuda de los familiares vamos a investigar cuáles son las danzas o bailes más representativas de la vereda en la cual vivimos teniendo en cuenta las siguientes características:

- Vestimenta
- Fechas en las cuales más se presentan
- Adornos más frecuentes en los bailes o danzas

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Ahora que ya tenemos más conocimiento sobre el significado de la danza te invitamos a que organices junto con tu profesor el día de la danza. Este será un evento en donde vamos a presentar algún tipo de danza ante los demás estudiantes de la institución educativa, teniendo en cuenta todas sus características, tipo y elementos necesarios para realizar una danza

