



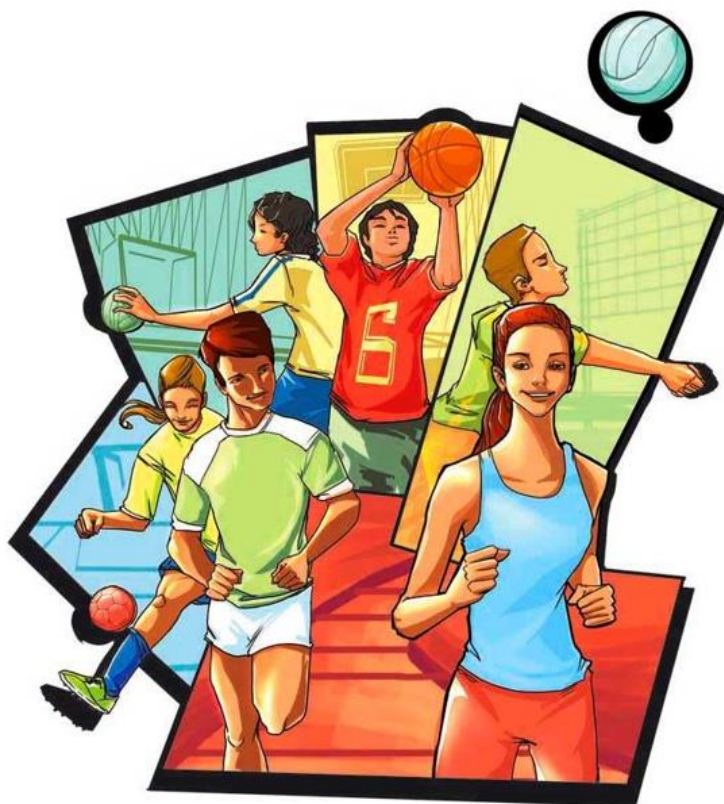
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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 SEXTO y SEPTIMO



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: LAS CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

GUIA N° 1: LA RESPIRACIÓN

GUIA N° 2: FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA (FCM)

GUIA N° 3: LOS SENTIDOS

GUIA N° 4: EL ESQUEMA CORPORAL

SEGUNDO PERIODO:

GUIA N° 5: TONICIDAD Y POSTURA

GUIA N° 6: EL EQUILIBRIO

GUIA N° 7: JUEGOS PREDEPORTIVOS Y ATLETISMO

GUIA N° 8: SALTOS Y LANZAMIENTOS

TERCER PERIODO:

GUIA N° 9: FUTBOL

GUIA N° 10: SUPERFICIES DE CONTACTO EN EL FUTBOL

GUIA N° 11: BALONCESTO Y SUS FORMAS JUGADAS

GUIA N° 12: VOLEIBOL Y SUS FORMAS JUGADAS

CUARTO PERIODO:

GUIA N° 13: AJEDREZ

GUIA N° 14: TENIS DE MESA

GUIA N° 15: JUEGOS DE PISO

GUIA N° 16: JUEGO DE MESA



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: La interocepción

Grado: 6 Y 7

**Asignatura: Educación Física
recreación y deportes**

La respiración

Desempeño del tema: Establece la importancia de la respiración y la interocepción para realizar las diferentes actividades físicas

Estándar, DBA o lineamientos: La respiración es el proceso mecánico por el cual se introduce aire a los pulmones (inspiración) y se extrae de ellos (expiración). Estos dos movimientos se alternan rítmicamente (ciclo respiratorio) con una frecuencia que en el adulto es, en reposo, entre 18 y 20 veces por minuto. Los pulmones carecen de movimiento propio y siguen pasivamente los movimientos de la caja torácica que se expande en la inspiración y se contrae en la expiración.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

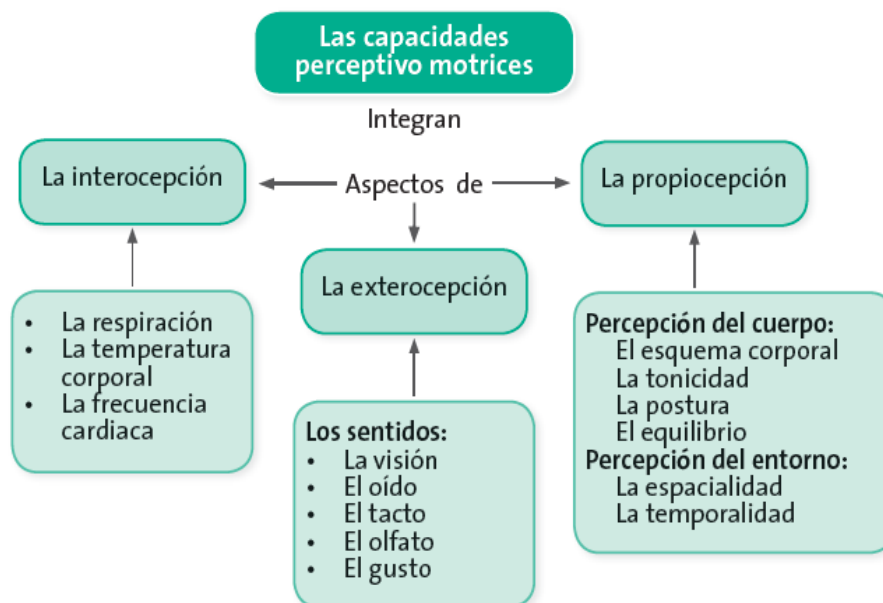
LO QUE SABEMOS



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 esta guía aprenderás conceptos como la respiración, la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca

Reúnete con un compañero y realiza las siguientes actividades:

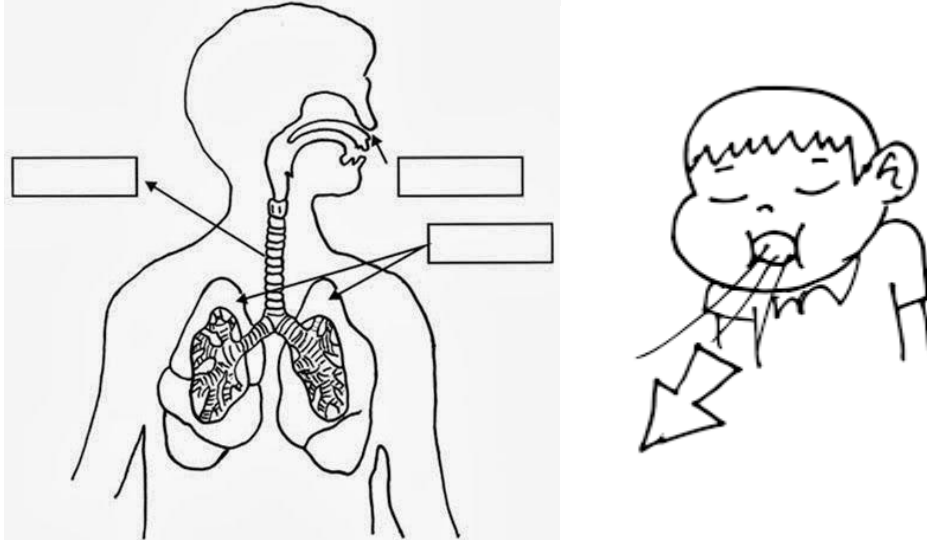
- ✓ Observa que movimientos del cuerpo son voluntarios e involuntarios. Si no sabes que significan los movimientos voluntarios e involuntarios, ingresa al siguiente link y observa el video: https://www.youtube.com/watch?v=rZ0l_iVEXgo
- ✓ Qué tipo de movimientos serán la tos, la risa, el llanto y la respiración
- ✓ Observa y registra en tu cuaderno de educación física, cuántas veces respiro tu compañero un lapso de un minuto



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



Partiendo de lo visto en la clase de ciencias naturales a cerca del sistema respiratorio, trata de identificar algunos órganos de dicho sistema y trata de identificar el movimiento que está realizando el niño cuando está tosiendo.

APRENDAMOS ALGO NUEVO

Sabías que...la respiración es una de las funciones más indispensables del ser humano; puedes durar sin comer y sin agua por horas, pero solo puedes durar unos minutos sin aire.



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

Tabla de frecuencia respiratoria por edad

Edad	Frecuencia respiratoria (rpm)
0 - 6 meses	30 – 50
6 meses – 1 año	20 – 40
1 – 2 años	20 – 30
2 – 6 años	15 – 25
6 – 10 años	15 – 20
Más de 10 años	13 - 15

La respiración es el intercambio gaseoso dentro del cuerpo, que consiste en inspirar o inhalar el aire del medio exterior por la nariz o la boca, pasa a los pulmones y allí se produce el intercambio de gases, el proceso termina con espirar o exhalar el dióxido de carbono del interior del cuerpo. Si bien la respiración es un mecanismo de tipo involuntario, podemos acceder a un cierto control del mismo, como lo hacen los practicantes de buceo libre que pueden sumergirse más de 100 metros en el mar y sostener su respiración por más de cuatro minutos.

Realicemos la siguiente actividad:

Sentado en el piso o en una silla con una adecuada alineación corporal, inhala por la nariz hasta llenar los pulmones y exhala suavemente por la boca, y viceversa.

Acostado, ubícate en el piso boca arriba, con las piernas flexionadas, mirando al frente y con las manos en el vientre. Luego, llena tus pulmones de aire y expúlsalo por la boca.

Respiración alterna: vacía completamente los pulmones, aspira profundamente por ambas fosas nasales. Tapa tu fosa derecha e inhala por cinco segundos, alterna con la otra fosa.

Respiración enérgica: de pie, separando ligeramente los pies inhala por la nariz por cuatro segundos, luego al exhalar expulsa rápidamente el aire por la boca mientras bajas hasta tocar el suelo con las manos, relajando totalmente los músculos de la espalda, luego levántate cuidando que las piernas sean las primeras en extenderse completamente seguidas del

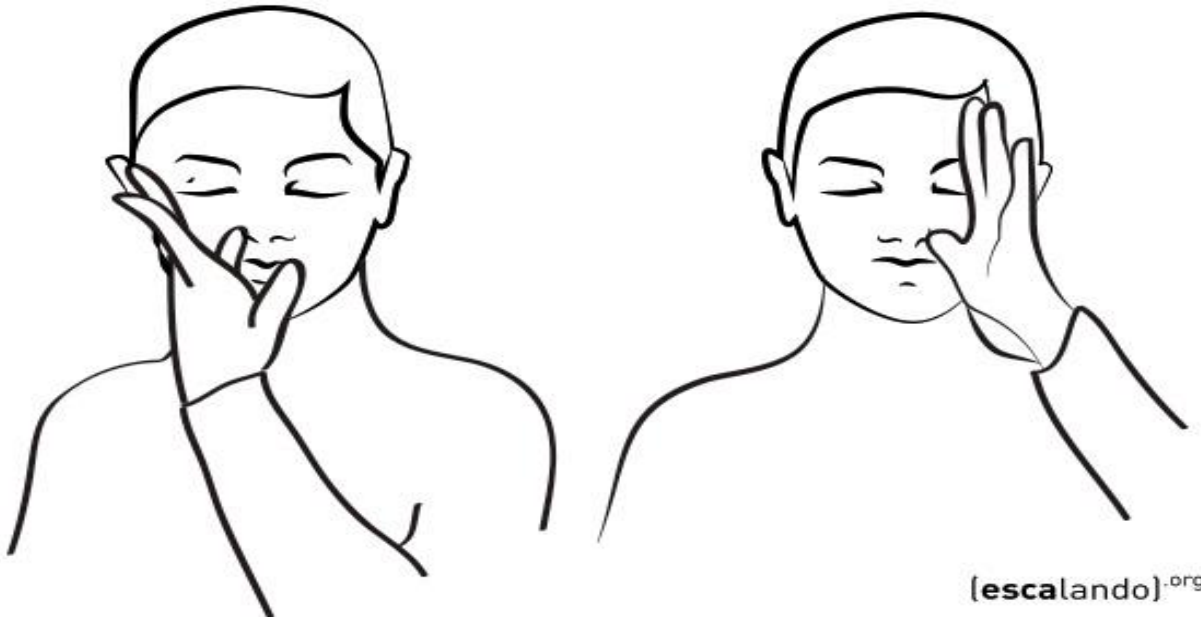


REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

tronco simultáneamente. Inhala contando hasta ocho, cuando te hayas puesto de pie, exhala y comienza de nuevo el ejercicio.



EJERCITEMOS LO APRENDIDO

Reúnete con tus compañeros y enumérense. El juego consiste en mantener el globo en el aire con espiraciones por la boca e inspiraciones por la nariz. Cada integrante está pendiente del número que se enuncie para que pase, sople y no deje caer el globo. Puedes competir con otros compañeros si lo hacen por equipo, gana el equipo que logre mantener por más tiempo el globo en el aire.

Forma grupos de cuatro niños. Cada grupo se colocará en una fila enumerados con las piernas abiertas y con igual número de globos por fila. El número uno (1) de los niños se ubica adelante de la fila en posición de "gateo" e intentará pasar el globo por las piernas de los compañeros, mediante espiraciones bucales e inspiraciones nasales. Al terminar el recorrido se ubica al final de la fila y continúa el compañero que está en el inicio de la fila. Gana el equipo que logre pasar todos los globos en el menor tiempo 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

Realiza la siguiente actividad:

El estudiante deberá competir, desplazándose soplando la bomba sin dejarla caer al piso y tratando de recorrer una distancia de 15 metros, luego alternaremos este ejercicio pegándole un golpe a bomba con la mano y luego soplándola. También podemos alternar con: soplar y cabeza, soplar y hombro, soplar y muslo.....

APLIQUEMOS LO APRENDIDO

Con la ayuda de un familiar y teniendo en cuenta la tabla de frecuencia respiratoria por edad vas registrar en tu cuaderno la frecuencia respiratoria de dos familiares



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: Frecuencia Cardíaca
Máxima**

Grado: 6 Y 7

**Asignatura: Educación Física
recreación y deportes**

Desempeño del tema: Conoce y aplica las variables que se tienen en cuenta en la práctica del ejercicio físico para controlar la frecuencia cardíaca

Estándar, DBA o lineamientos:

La frecuencia cardíaca es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo; normalmente se expresa por minuto y un pulsómetro puede ser muy útil para conocer este dato de forma sencilla.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

En esta guía aprenderás el concepto de frecuencia cardíaca

1. ¿Qué entiendes por frecuencia cardíaca máxima?
2. ¿Qué entiendes por frecuencia cardíaca en reposo?

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=cUnhMJwgCRc>

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

Recuerda que la frecuencia cardíaca es el número de latidos del corazón o pulsaciones en un tiempo determinado y se expresa en pulsaciones por minuto (1pm), la podrás tomar en reposo o durante la actividad.

La frecuencia cardíaca viene dada por las condiciones genéticas y ambientales, el estado físico y psicológico, la postura, la edad y el sexo. El aumento de la frecuencia cardíaca es uno de los objetivos principales del calentamiento. Recuerda que antes de realizar cualquier tipo de actividad física debes comenzar por calentar tu cuerpo mediante los siguientes pasos: movilidad articular (movimiento de todas tus articulaciones), aumento de las pulsaciones (resultado de correr o jugar) y estiramiento de los músculos.



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



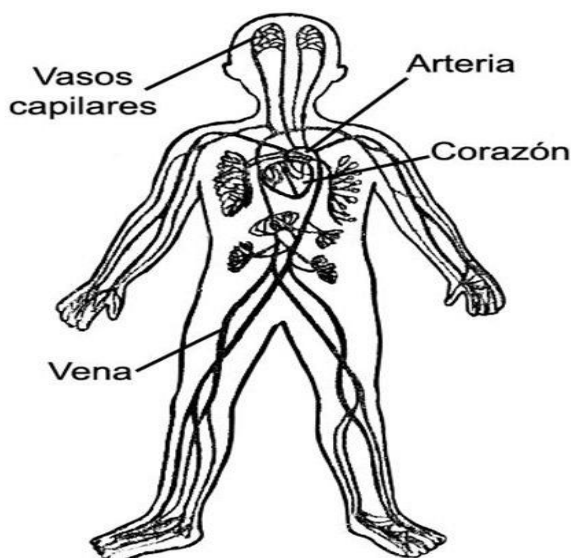
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Valores normales de la frecuencia cardiaca en reposo y en el ejercicio.

Actividad \ Población	Adulto sedentario	Adulto en forma	Deportista
Reposo	Entre 70 y 90	Entre 60 y 80	Entre 40 y 60
Ejercicio aeróbico	Entre 110 y 130	Entre 120 y 140	Entre 140 y 160
Ejercicio intenso	Entre 130 y 150	Entre 140 y 160	Entre 160 y 200

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

En compañía del profesor y partiendo las indicaciones dadas en el video y en la tabla anterior deberás observar y registrar las pulsaciones de un compañero, calculando su pulso en reposo y después de haber realizado algún tipo de ejercicio y luego saca conclusiones ubicándolo en uno de los estándares para la frecuencia cardiaca como es: adulto sedentario, adulto en forma o deportista.





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

Partiendo de lo visto en la clase de ciencias naturales a cerca del sistema circulatorio, trata de identificar algunos órganos de dicho sistema e investiga que es **sístole y diástole** y **frecuencia cardiaca máxima**.

Deberás tomar dos veces la frecuencia: una en reposo y la otra después de haber realizado alguna de estas actividades, 15 minutos de trote, juegos como la lleva, ponchados, congelados. Posteriormente responde: ¿Qué sucedió?

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Basándose en lo que consultaste sobre la frecuencia cardiaca máxima calcula este valor de 2 de los miembros de tu familia



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° 3

Tema: Los sentidos

Grado: 6 Y 7

Asignatura: Educación Física
recreación y deportes

Desempeño del tema: Identifica a través de los sentidos las reacciones de su cuerpo al realizar diferentes actividades físicas.

Estándar, DBA o lineamientos: Los sentidos son la capacidad de percibir lo que sucede a nuestro alrededor. Son estímulos físicos internos y externos que se perciben mediante ciertos órganos que los transmiten al sistema nervioso.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

En esta guía conocerás cuáles son y cómo funcionan los órganos sensoriales de tu cuerpo que te permiten recibir la información desde el exterior y te informan sobre las relaciones con el entorno. En algunas situaciones resulta útil cerrar los ojos, taparnos los oídos, atarnos las manos etc.; esto hace que el cuerpo agudice los sentidos para compensar el ausente. Cuanto más practiques, más refinados se volverán los sentidos.



ACTIVIDAD:

Pídele a un estudiante del grupo que se ponga una venda en los ojos y luego comience a caminar y atrape a un compañero y deberá descubrir quién es y si el atrapado es descubierto este pasara a ser la gallina ciega



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

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas

¿Cómo te sentiste realizando esta actividad?

¿Cómo descubriste que era esa persona?

¿Cuál fue la dificultad que te impidió descubrir la identidad de la persona?

¿Cuál crees que es la función que cumplen los sentidos?

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

Observa el siguiente video y realiza la siguiente actividad

https://www.youtube.com/watch?v=mgsF4W2_fYI

ACTIVIDAD

El ser humano tiene cinco órganos de los sentidos: la piel, que permite el tacto; los ojos, que proporcionan la vista; los oídos, que además de captar los sonidos controlan el equilibrio; la nariz, mediante la que se perciben los olores –sentido del olfato–; y, la lengua, con la que se distinguen sabores con el sentido del gusto.

Lean el siguiente artículo, respondan el test y descubran cuál es su estilo de aprendizaje. Luego, lean las descripciones. ¿Coinciden con su modo de aprender? ¿Encontraron algún dato útil para ayudarlos a estudiar?

LOS SENTIDOS Y LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE

El mundo entra en nuestra mente por medio de los sentidos. También el aprendizaje está mediado por ellos. Conocer el propio estilo de aprendizaje es una herramienta útil para estudiar mejor. Se denomina "estilo de aprendizaje" a la manera preferida que cada persona tiene de captar, recordar, imaginar o enseñar la información. No todas las personas perciben y aprenden de la misma manera. Para algunos, la información clave es la que oyen; para otros, la que ven y para otros, la que experimentan. El canal perceptivo – sentido- por el cual recibimos información (el ojo, el oído o el cuerpo completo) es fundamental en el aprendizaje y, por supuesto, al estudiar.

La mayoría de la gente utiliza los canales en forma desigual, privilegia uno sobre los demás. Esto da origen a tres estilos de aprendizaje: visual, auditivo y cinestésico. Conocer el estilo de aprendizaje es útil para saber cómo estudiar mejor.



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

Descubra cuál es su estilo de aprendizaje

Seleccione la respuesta con la que se siente identificado y descúbralo

1. Lo que más recuerdo de una ciudad es

- a. los nombres de la ciudad, las calles, etc.
- b. el aspecto de los edificios.
- c. si hacía frío o calor.

2. Recuerdo mejor

- a. lo que escucho.
- b. lo que leo.
- c. lo que hago.

3. Para pasar el tiempo

- a. escucho música.
- b. leo.
- c. practico deportes.

4. En una clase de idioma, si puedo, elijo

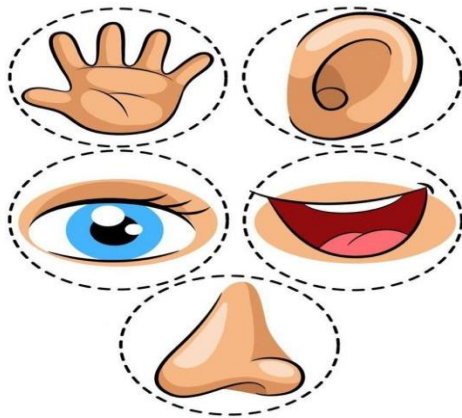
- a. escuchar canciones.
- b. escribir.
- c. jugar juegos de roles (dramatizaciones).

5. En una conferencia o una clase expositiva

- a. sigo la exposición y recuerdo lo que escuché.
- b. prefiero que haya soporte visual (láminas, presentaciones, etc.).
- c. me siento inquieto, me muevo, dibujo, etc.

6. Mi sistema de estudio es

- a. leer en voz alta.
- b. realizar esquemas, diagramas, etc.
- c. asociar información con movimientos.



Resultados:

Mayoría de respuestas A: Su sistema perceptivo preferido es el auditivo.

Mayoría de respuestas B: Su sistema perceptivo preferido es el visual.

Mayoría de respuestas C: Su sistema perceptivo preferido es el cinestésico.

Sabías que...un adecuado uso de los órganos sensoriales incide en el aprendizaje. Por ejemplo, tener una atención activa como parte de tu vida diaria y tu forma de ser, te ayudará a expandir tu conciencia.

Sabías que...el olfato está relacionado con la memoria ya que algunos aromas te recuerdan experiencias previas, lugares y/o personas.



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:



Cada estudiante llevara a la escuela una comida dulce y otra salada, luego se reunirán y vendaran los ojos a un compañero que tratará de descubrir la preparación y sus ingredientes

Comparando experiencias

TEMA	Qué sabía	Qué aprendí
OIDO		
TACTO		
OLFATO		
GUSTO		
VISTA		

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

El grupo se desplazará hacia un lugar abierto (patio de escuela o placa polideportiva), y se dividen en grupos de 5 estudiantes y cuatro de ellos deberán estar vendado y un compañero dirige su desplazamiento, indicándole lo más preciso posible hasta que el compañero que está con los ojos vendado y con un elemento en la mano (balón, util escolar, entre otros), pueda depositar este en un valde que está ubicado en un espacio determinado. Ganará el equipo que primero deposite los objetos en el valde.





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: Percepción del cuerpo

Grado: 6 Y 7

Asignatura: Educación Física
recreación y deportes

Desempeño del tema: Potencio y demuestro mi capacidad sensorial en diferentes actividades.

Estándar, DBA o lineamientos: sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

Observa las imágenes y describe el tipo de actividades que se realizan.

Determina las condiciones corporales que requieres para poder realizar esas actividades.



APRENDAMOS ALGO NUEVO:

Percepción del cuerpo

La percepción de cuerpo viene dada por el conocimiento de nuestro cuerpo y la capacidad de adaptación que tiene a un movimiento o respuesta a una exigencia del contexto, ya sea en estado de reposo o en movimiento. Recuerda que la realización de cualquier movimiento



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

o tarea requiere de una imagen consciente y precisa del cuerpo, para que el sujeto pueda desenvolverse de una mejor manera.

Sabías que... el desarrollo de la conciencia corporal tiene todo un proceso que depende de la maduración neurológica, de las experiencias del sujeto y alcanza su pleno desarrollo hasta los 11 o 12 años aproximadamente.

Responde en tu cuaderno los siguientes cuestionamientos y preséntalos al docente para que te retroalimente.

¿Cómo está conformado tu cuerpo? Puedes hablar de partes externas e internas: segmentos, partes específicas, sistemas, entre otros.

¿Cuáles son las funciones de las partes de tu cuerpo anteriormente nombradas?

- ¿Cuál es la imagen mental que tienes de tu cuerpo? Realiza un dibujo de tu figura humana.
- ¿Cuáles son las posturas más utilizadas en tu vida diaria?
- ¿Cuáles crees que son las posturas corporales adecuadas?
- ¿Sabes qué es tonicidad y cómo desarrollarla?
- ¿Qué ejercicios de equilibrio realizas en tu vida cotidiana?
- Reúnete con tus compañeros por parejas o tríos, descríbanse físicamente. Al finalizar cada uno escribe en una hoja ¿Cómo crees que los compañeros perciben tu cuerpo? y entrega la hoja al docente para que lo retroalimente.

El esquema corporal

El esquema corporal se refiere a la representación mental que cada uno tiene de sí mismo, está en constante construcción gracias a las sensaciones que envían cada una de nuestras partes (propiocepción).

Desarrollo del esquema corporal

Para el desarrollo del esquema corporal es necesario que conozcas y practiques los siguientes conceptos:



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

Segmentos corporales: Son las partes más grandes en las que se divide nuestro cuerpo: cabeza, cuello, brazos, antebrazos, manos, tronco, cadera, muslo, pierna y pie.

Partes específicas: Son aquellas partes diminutas de nuestro cuerpo. Lo importante, es hacer énfasis en aquellas partes que generalmente no mencionamos: pestañas, párpados, cejas, etc.

Articulaciones: las articulaciones son las uniones entre dos huesos, ellas permiten realizar los movimientos de nuestro cuerpo. Entre las más sencillas y básicas encontramos (hombro, codo, muñeca, dedos de manos y pies, cadera, rodilla, tobillo). Cada articulación móvil tiene sus propios movimientos, flexión, extensión y/o rotación, pero es importante recordar que no se debe realizar un movimiento diferente al que permite la articulación puesto que exceder sus rangos de movimiento puede causar una lesión.

Huesos principales: Los huesos nos dan el sostenimiento del cuerpo; pueden ser largos como el húmero, cortos como los del carpo en la mano y planos como la pelvis.

¿Qué otros huesos largos, cortos y planos puedes nombrar? ¿En qué segmento se encuentran ubicados?

Músculos principales: Los músculos representan la parte activa del aparato locomotor, cuando los músculos se contraen, los huesos actúan como palancas y producen el movimiento, al mismo tiempo mantienen la estabilidad tanto en movimiento como en reposo. Junto a todo esto, los músculos contribuyen a dar la forma externa del cuerpo humano. Entre los más representativos por su tamaño tenemos los abdominales, los bíceps, los cuádriceps y los gemelos.

¿Podrías ubicar en qué parte del cuerpo están estos músculos? Compara las respuestas con las de tus compañeros y pídele al docente que haga las correcciones pertinentes.



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 ESQUELETO

Músculos: Frontal, Temporal, Masetero, Esternocleidomastoideo, Trapecio, Pectoral mayor, Deltoides, Serrato mayor, Biceps, Recto abdominal, Sartorio, Cuadriceps, Tibial anterior, Extensor largo de los dedos, Trapecio, Triceps, Dorsal, Glúteo mayor, Abductor mayor.

Huesos: Cráneo, Clavícula, Omóplato, Esternón, Columna vertebral, Pelvis, Pubis, Rótula, Metatarsos, Húmero, Costillas, Cúbito, Radio, Metacarpos, Fémur, Tibia, Peroné.

Sabias que el cuerpo humano posee 206 huesos y alrededor de 650 músculos, los cuales interactuarán entre sí para el desarrollo del aparato locomotor.

Te invitamos a ver el siguiente video para que complementes todo lo relacionado con el sistema locomotor
<https://www.youtube.com/watch?v=w8PnILptHXE>

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

A continuación, te invitamos a realizar el siguiente esquema en tu cuaderno para ubicar a los músculos. Recuerda que puedes realizar esta actividad de otras formas como por ejemplo por medio de carteles, afiches, rompecabezas, entre otros.

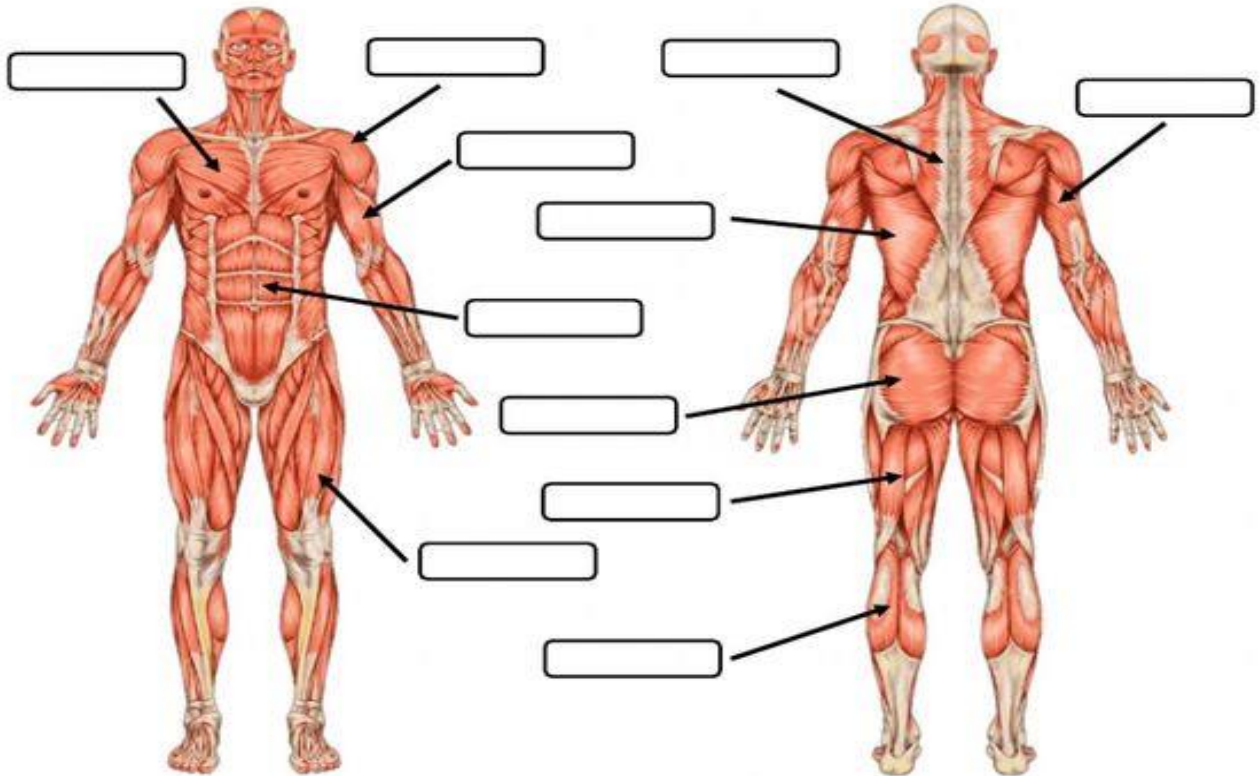


REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO



- | | | | | | |
|-------------|----------|-----------|------------|----------------|----------|
| Gemelos | Bíceps | Tríceps | Cuádriceps | Dorsal ancho | Trapezio |
| Abdominales | Pectoral | Deltoides | Glúteos | Isquiotibiales | |

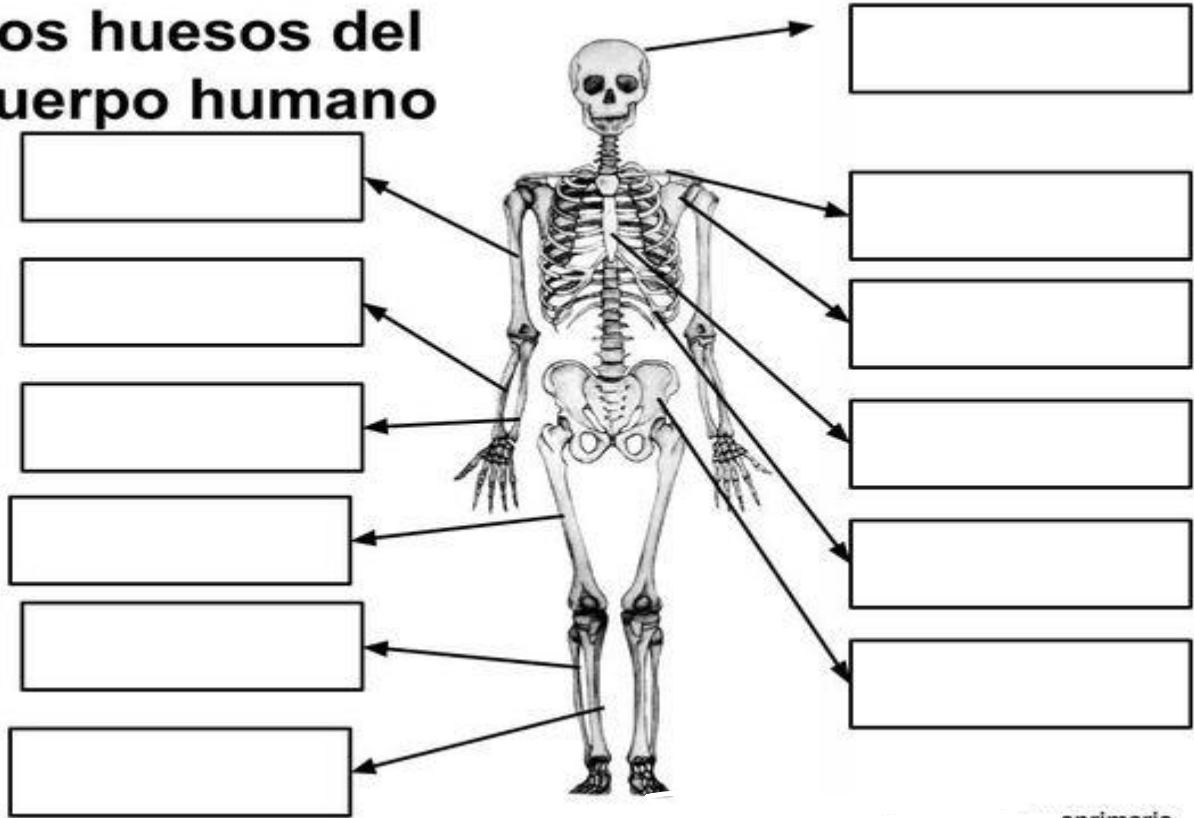


REPUBLICA DE COLOMBIA
 DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
 MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
 SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
 INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

Los huesos del cuerpo humano



caprimaria

- | | | | | | | |
|-----------|----------|-----------|----------|--------|--------|--------|
| Fémur | Tibia | Peroné | Radio | Cúbito | Humero | Pelvis |
| Clavícula | Esternón | Costillas | Omoplato | Cráneo | | |

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

El grupo se desplazará hacia un espacio abierto (patio de recreo, cancha, otro), donde se dividirán en dos subgrupos para realizar la siguiente actividad:

Se ubica una caja en donde previamente se depositaran se depositaran nombre de huesos y músculos de cuerpo humano, con la ayuda de algunos elementos como cuerdas, bastones, conos, colchonetas, entre otros. Se creara una pista de osbtáculos con el fin de hacer una competencia entre los grupos la cual consiste en lo siguiente:

1. Cada equipo deberá enviar un participante pasando por los disferentes osbtaculos diseñados en la pista hasta llegar la caja (puede ser otro elemento), en ésta debera



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

sacar un papel donde estará escrito el nombre de algún hueso o músculo del cuerpo, luego se devuelve por un lado de la pista y al llegar deberá decir el el nombre que saco y si es un musculo o un hueso y la ubicación en su aparato locomotor.



Recuerda que para trabajar estas actividades puedes hacerlo de manera variada utilizando aros, cuerdas, bastones y sin dejar de recordar que para toda actividad física debe haber un calentamiento previo.



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° 5

Tema: Tonicidad y Postura

Grado: 6 Y 7

Asignatura: Educación Física
recreación y deportes

Desempeño del tema: Comprende la practica física que se refleja en la calidad de vida.

Estándar, DBA o lineamientos: Las competencias específicas del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, expresan un conocimiento vivencial que implica una estrecha relación entre cuerpo, emoción y sentido. Toda acción supone la existencia de una intención que le otorga sentido al movimiento e involucra la totalidad del ser humano en su realización. Quien al moverse sabe lo que va a hacer, tiene un repertorio de posibilidades para tomar decisiones, ejecutadas de acuerdo con un objetivo y un contexto determinado.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:

Observa la siguiente imagen y contesta las siguientes preguntas



- ¿Qué acción está realizando la señora de la imagen?
- ¿Cuál de las dos imágenes muestra la postura correcta para levantar el objeto?
- ¿conoces algún problema de postura entre tus familiares y amigos?

APRENDAMOS ALGO NUEVO:



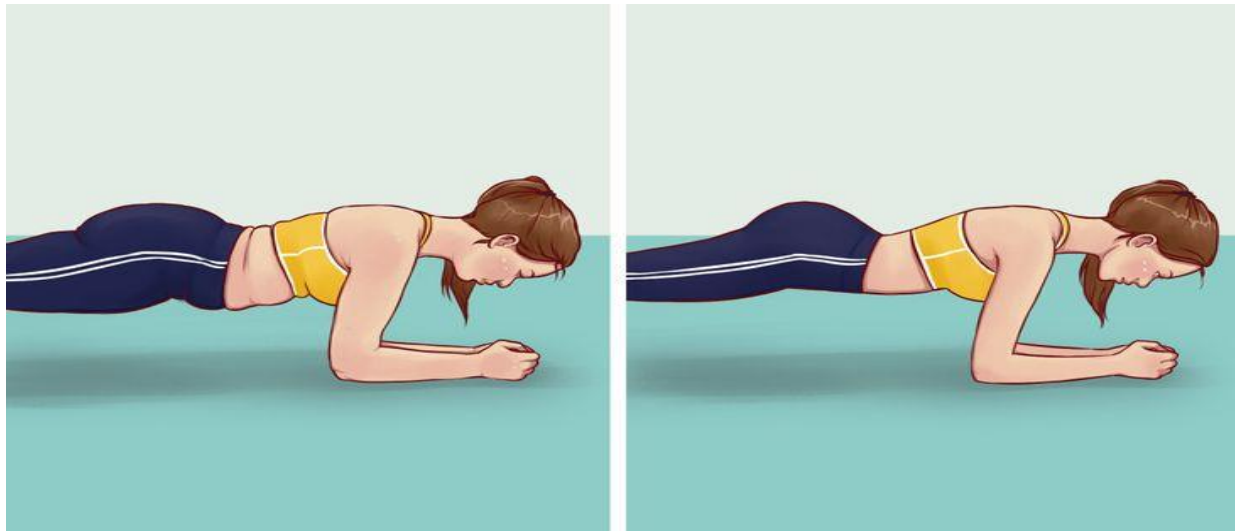
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

La tonicidad

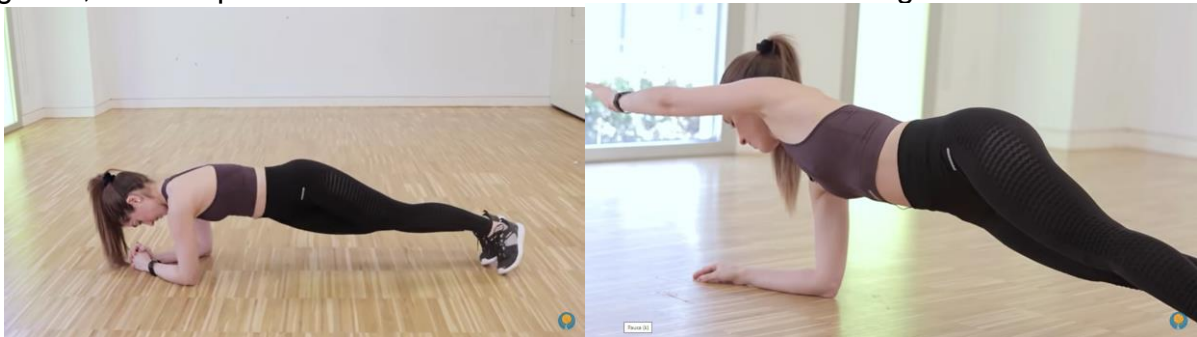
Es el grado de contracción y relajación de los músculos, el tono muscular interviene en la fluidez del movimiento del sujeto, actúa como mecanismo posibilitador y regulador de las formas de expresión del yo, es mediador de las relaciones y se convierte en factor determinante en el mantenimiento de la postura, el equilibrio y por ende de la atención; una exagerada contracción muscular en el cuerpo o en algunos segmentos se denomina hipertonicía, (hipertónico él que lo padece) por el contrario, poca contracción muscular se determina hipotonía (hipotónico quien lo sufre).



Las planchas son ejercicios adecuados para el desarrollo de la tonicidad muscular, para que puedas aprender algo te invitamos a observar el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=DWqII4NR_vs

Si no pudiste observar el video puedes realizar los ejercicios observando las siguientes imágenes, trata de permanecer en cada uno de ellos durante 30 segundos.





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 postura

La postura viene dada por el tono muscular que tenga el sujeto en cada uno de los segmentos corporales y está será determinante en la imagen que expresamos a los otros; nuestro lenguaje corporal. Recordemos que un adecuado desarrollo postural incide en los niveles de atención, posibilita acciones motrices más eficientes, expresivas, previniendo problemas articulares, óseos y musculares.

Desarrollo de la postura

Para el desarrollo de la postura es necesario que conozcas las siguientes actividades básicas que podrás ir aplicando en tu vida cotidiana: postura de pie, sentados en el piso o la silla, acostados, de rodillas, agachados, etc.

El desarrollo de una adecuada postura está relacionado con la consciencia corporal y la ejercitación; de nada vale si eres consciente de que tienes una mala postura y compras un corrector que cada vez que te lo quitas tu cuerpo vuelve y se desalinea, el ejercicio te permitirá tonificar los músculos que se encuentran lapsos y desalinean tu cuerpo.

Al estar de pie: Espalda recta lo que alinea la columna, elevar el pecho, y mirar al frente mantienen la cabeza en alto. Si realizas actividades laborales y físicas de pie deberás procurar que el elemento de trabajo esté a tu nivel de altura, para que no tengas que encorvarte.

Al estar sentado: Es necesario que apoyes el tren superior (espalda) en el espaldar de la silla. No deberás deslizarte en la silla. Apoya los brazos en la silla como ayuda al sentarte o levantarte es importante que al levantarte la fuerza la realicen las piernas y no la espalda, eso alivia la carga a la columna que derivaría en dolor. Recuerda que tus piernas no deben colgar, deberás utilizar un reposapiés de modo que las rodillas mantengan una línea recta con la cadera. Si necesitas mirar a otro lado es mejor que gires la silla para que no sobrecargues el torso.



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

Al estar acostados deberás utilizar un colchón que te permita mantener en línea recta la columna. Cuando duermas es mejor dormir en posición fetal así no esfuerzas tu columna. La mejor manera de ponerse de pie es llevando el peso del cuerpo al lado con apoyo de las manos y con suavidad poco a poco te irás incorporando a la posición sentada y erguida.

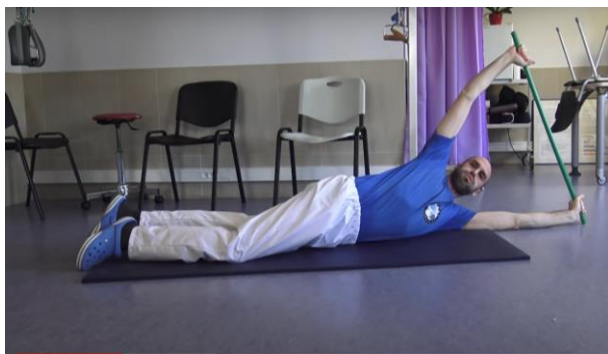
Al levantar peso el esfuerzo siempre debe recaer en las piernas, manteniendo la espalda lo más erguida posible aun estando en desplazamiento y flexionando las piernas, si es necesario, apoya las rodillas. Deberás repartir el peso del objeto de manera que quede bien distribuido, de lo contrario, tu columna se empezará a deformar.

Adopta las posiciones anteriormente descritas y compáralas con las que habitualmente mantienes. ¿Con cuál te sentiste más relajado? Pon en práctica estos consejos para mantener una higiene postural adecuada.

Los ejercicios adecuados para el desarrollo de la postura corporal se pueden observar en el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=vi873XWeMvk>

Si no pudiste observar el video puedes realizar los ejercicios observando las siguientes imágenes, trata de permanecer en cada uno de ellos durante 30 segundos.

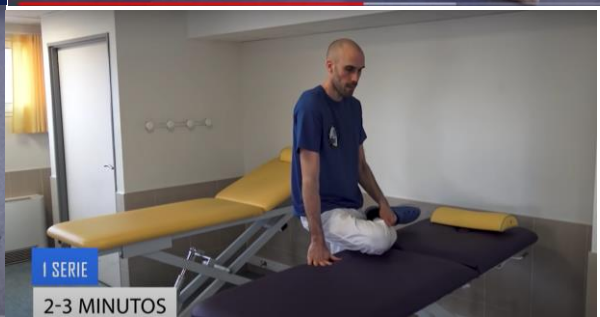




REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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



EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

En grupos deberas crear una rutina donde las planchas y la buena postura será el elemento principal, reúnete con varios de tus compañeros y realiza una serie de variantes a las antes vistas en el video y las imágenes tratando de aumentar el nivel de exigencia.

Te invitamos a ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=jhLbPejQ2yk>





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:

Ahora reunido con tus familiares enséñales lo aprendido en clase y recuerda que puedes seguir una rutina realizando los ejercicios de manera frecuente como medio para mejorar las condiciones físicas



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: El equilibrio

Grado: 6 Y 7

Asignatura: Educación Física
recreación y deportes

Desempeño del tema: comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situaciones de juego y actividad física

Estándar, DBA o lineamientos: A través del movimiento el ser humano realiza el aprendizaje de sí mismo y del mundo para sobrevivir y adaptarse. En consecuencia, los apoyos y estímulos adecuados con las características de desarrollo que reciba un niño desde los primeros años, abren muchas alternativas de conocimiento y habilidad para su desempeño en la vida.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:



Analiza la siguiente imagen y responde las siguientes preguntas
¿Qué tuvieron que hacer los niños de la imagen para sostenerse en esa posición?

APRENDAMOS ALGO NUEVO:



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

Observa el siguiente video para que aclares mejor el concepto de equilibrio

<https://www.youtube.com/watch?v=RQdPjx0sq5I>

El equilibrio

Es la capacidad que se tiene de mantener y/o recuperar una o más posturas, de ahí que esté ligado con el control tónico muscular. Se distinguen dos tipos de equilibrio:

El **estático**: Sin desplazamiento

El **dinámico**: Con desplazamiento Lo anterior puede ser determinado por el ancho de la base de sustentación, (el apoyo) la altura donde se encuentre y si hay o no elementos. Sin embargo, el centro del equilibrio, aunque no parezca está en el oído interno.

Observa las siguientes imágenes e identifica cuales pertenecen al equilibrio estático y dinámico



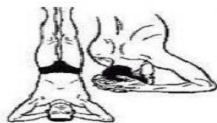
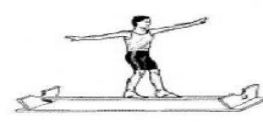
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO

1. Selecciona la respuesta correcta.



La espacialidad

La lateralidad definida por Conde y Viciara 1997, como el dominio eficaz de un lado del cuerpo sobre el otro, se evidencia en la preferencia de usar selectivamente un segmento determinado (mano, pie, ojo, oído) para efectuar actividades concretas, una vez el individuo fija su lateralidad puede empezar a trabajar la ambidiestra que es el uso de los dos lados del cuerpo (derecha e izquierda) sin preferencia, respondiendo únicamente al movimiento o acción motriz que esté realizando.



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

Algunos ejemplos de nociones.

Tiempo	Espacio	Cantidad
día/noche siempre/nunca primera/última rápido/lento mañana/tarde ayer/hoy/mañana antes/después	arriba/abajo dentro/fuera encima/debajo arriba/abajo delante/atrás derecha/izquierda alrededor/en medio más cerca/más lejos	lleno/vacío igual/diferente grande/mediano/ pequeño muchas/pocas más que/menos que largo/corto mitad/entero ancho/estrecho

Sabías que...el conocimiento espacial pretende potenciar la capacidad de reconocimiento del espacio que ocupa tu cuerpo y tu capacidad de orientación. En cuanto, a la orientación tiene gran relevancia la lateralidad y las nociones espaciales que funcionan como una forma en el que sujeto se ubica con relación a los objetos-sujetos.



Observa el siguiente video para que tengas más claridad acerca del tema

<https://www.youtube.com/watch?v=3wdLezvyPQI>

La temporalidad

Esta noción está relacionada con la coordinación de movimientos, teniendo en cuenta la dimensión física, biológica y psicológica del ejecutante.

Los aspectos a trabajar mediante temporalidad serán los siguientes:

Noción del momento preciso: antes-durante-después (simultáneo).



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

Noción de duración: tiempo que transcurre (largo-corto).

Noción de sucesión: hechos posteriores (antes y después).

Noción de intervalos: tiempo entre acciones.

Noción de velocidad: rapidez o lentitud de una acción.

Noción de cadencia regular: permite realizar movimientos al compás (ritmo).

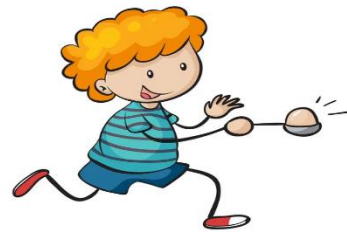
EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Realiza las siguientes actividades



En pareja, colóquense en posición de cuclillas. A la voz del docente comenzarán a dar pequeños saltos, empujando al compañero con ambas manos, brazos ligeramente flexionados, no se deben agarrar las manos, gana quien haga perder el equilibrio al compañero, pueden hacer una competencia a ver quién vence a más compañeros.

Cada integrante sujetará con los dientes o labios una cuchara de plástico por el mango. En el otro extremo de la cuchara llevará sin que se le caiga una pelota de ping-pong o pelota de papel, de un punto a otro previamente acordado por el grupo. Podrás formar equipos y hacer relevos con tus compañeros, gana el equipo que logre llevar la mayor cantidad de pimpones o pelotas al otro lado en el menor tiempo.



Por parejas, uno con los ojos vendados será el jinete, quien deberá transportar de un lugar a otro en forma de caballito destapados. Este último señalará al jinete (cuando el docente lo



ojos vendados será el jinete, quien deberá transportar de un lugar a otro en forma de caballito destapados. Este último señalará al jinete (cuando el docente lo indique realizarán cambio



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 caballo y jinete ambos deberán saber las señales).

Las señales son:

Toque de la oreja derecha: *caminar hacia la derecha.*

Toque de la oreja izquierda: *caminar hacia la izquierda.*

Tocar la nuca: *caminar hacia atrás.*

Tocar la frente: *caminar hacia adelante.*

Colocar la mano encima de la cabeza del caballo: *detenerse.*

El docente empezará por aplaudir; cuando lo haga todos elevarán hombros y simularán correr en el puesto, con una flauta o instrumento que convengan tocará una melodía suave en ese momento todos deberán recorrer su figura corporal con el dedo índice de la mano derecha lo más lento que puedan, por último con un tambor o cualquier elemento que produzca un sonido similar realizarán el siguiente esquema un paso atrás, a la derecha, luego adelante, por último a la izquierda se dará por concluido el ejercicio cuando toda la clase lo pueda hacer de manera coordinada.

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Observemos el siguiente video y realiza el ejercicio que mas te llame la atención

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

En caso de que no hayas podido ver el video observa las siguientes imágenes y realiza los ejercicios



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

1 Caminar en punta de pie

2 Caminar con los talones del pie

3 Saltar con tu pie derecho

4 Saltar con tu pie izquierdo

5 Aplausos por debajo de los muslos

Por parejas, uno cierra los ojos, mientras el otro esconde un objeto, después abrirá los ojos y buscará el objeto siguiendo las indicaciones del compañero. Si se está alejando, le dirá: *frío, frío*; si se está acercando, *caliente, caliente*.



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

Sillas musicales, se ubican los participantes cada uno con una silla, uno de los integrantes no tendrá silla. Se pone música y los niños deberán moverse alrededor de las sillas, en el momento que pare la música cada uno deberá ir a buscar una silla. Quien quede sin silla, ira saliendo del juego.

EVALUEMOS LO APRENDIDO:

Para autoevaluar tu desempeño durante el desarrollo de esta unidad copia y responde en tu cuaderno de la manera más sincera.

¿Qué valores lograste evidenciar en el desarrollo de la unidad?

¿Los contenidos de la unidad te motivaron a realizar algún cambio personal?

¿Aprendiste algo que pudieras enseñarle a tus familiares y amigos?

¿Cuál fue la actividad que más te gusto?

¿Qué habilidades adquiriste o potenciaste con el desarrollo de la presente unidad?



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° 7

Tema: Juegos predeportivos y atletismo

Grado: 6 Y 7

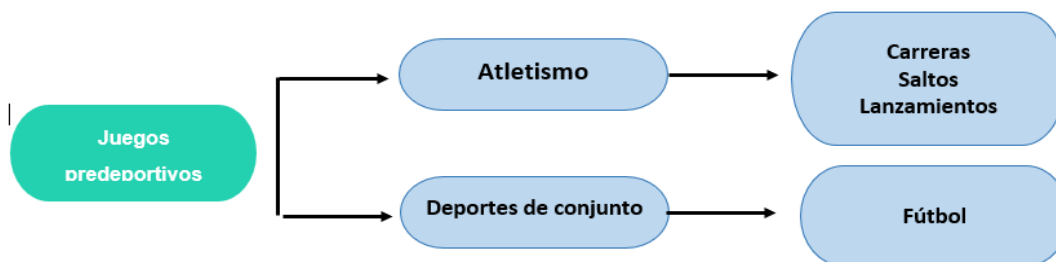
Asignatura: Educación Física recreación y deportes

Desempeño del tema: Comprende la lógica interna del juego y busca acciones que le permitan actuar acorde con ella

Estándar, DBA o lineamientos: recursos metodológicos para alcanzar los respectivos objetivos en la actividad física: comprender y ser consciente del por qué y él como de los ejercicios físicos, de esta forma pueden identificar los signos y síntomas psicofísico que les permite reconocer el estado de su organismo en determinada actividad física.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

LO QUE SABEMOS:



¿Qué son los juegos predeportivos?

Los juegos predeportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación. Su estructura, contenido y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras y habilidades deportivas.



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 juegos predeportivos pueden aplicarse en busca del conocimiento global del deporte, mejorar aspectos técnicos o tácticos o familiarización.

En esta guía aprenderás conceptos básicos sobre algunos deportes y los juegos predeportivos

Reúnete con varios de tus compañeros y realiza la siguiente actividad:

“Zorros, gallinas y serpientes”:

se divide la clase en tres grupos, unos son zorros, otros gallinas y otras serpientes. Los zorros persiguen a las gallinas, las gallinas a las serpientes y las serpientes a los zorros, cuando son pillados los llevan prisioneros a un lugar determinado, estos se colocan en cadena y pueden ser librados por un compañero de su mismo equipo. El juego termina cuando solamente queda libre un equipo.

Te invitamos a que observes el siguiente video para que tengas más claro el concepto de juego predeportivo.

<https://www.youtube.com/watch?v=3hkdhCLmuJM&t=200s>

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

El atletismo es considerado el deporte estrella, en él se integran pruebas de carreras, lanzamientos, saltos y marchas, y se ponen a prueba las habilidades individuales y grupales.

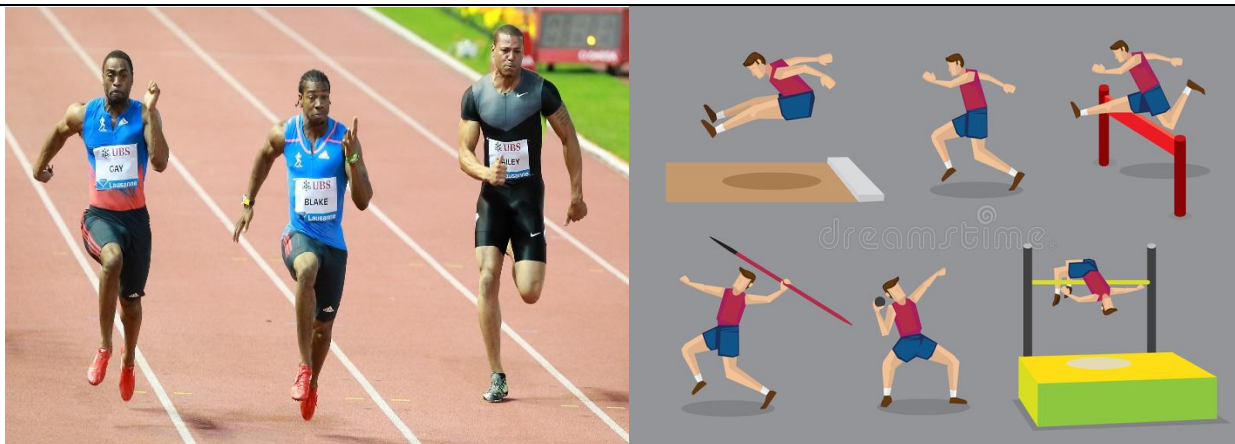
Uno de los aspectos que atrae a la práctica del atletismo es el fácil acceso, al que se suma la poca inversión económica necesaria para su desarrollo; no es necesario un lugar sofisticado para iniciar su práctica y hay muchos escenarios deportivos en la actualidad.



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



Es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El número de pruebas, individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La naturalidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Los primeros rastros de las competencias atléticas vienen de las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

El calendario se mueve de acuerdo a cuatro tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, campeonatos nacionales y los principales eventos internacionales. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos.

Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el período expertos del deporte. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tiene lugar cada dos años desde 1991.

Historia en Colombia

La historia del atletismo en Colombia se inició en la segunda década del siglo XX, tanto en la modalidad de pista como en la de campo. En pista, se encuentran las pruebas de 100, 200,



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

400, 800, 1.500, 5.000 y 10.000 metros lisos; las de 100, 110 y 400 con vallas y la de 3.000 metros con obstáculos.

La mayoría de las pruebas son individuales, pero también las hay por relevos, como la posta de 4 x 100 y la de 4 x 400 metros. Las pruebas de marcha también se incluyen en esta categoría. A la modalidad de campo pertenecen los saltos de altura, con garrocha, largo y triple, y los lanzamientos de bala, jabalina, martillo y disco.

Para que tengas una mejor visión en relación al atletismo y todas sus disciplinas te invitamos observar el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=zn_QPVN7cmM

Si no pudiste observar el video en las siguientes imágenes podrás encontrar alguna información en relación a las diferentes pruebas que se pueden realizar en el atletismo:

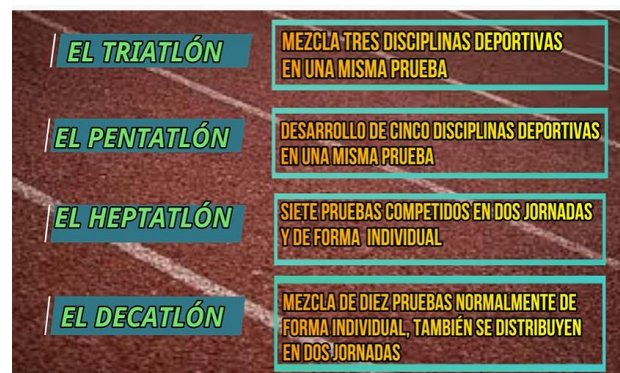




REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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



EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Con mucha disposición trabajaremos en un espacio abierto las siguientes actividades, recordando que antes de cualquier de realizar cualquier actividad física debemos hacer un calentamiento previo del aparato locomotor incluyendo movilidad articular y estiramiento.

Actividad No 1:



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

Ubicados por parejas en la línea final del patio de la escuela, placa polideportiva o de la cancha, se ubicarán uno delante del otro, el que esta adelante adoptará la posición de salida (como en los 100 metros planos-ver imagen). Y el compañero de atrás dará la orden de salida pronunciando las palabras, preparados, listos, ya. Esta actividad se realiza de manera alternada, es decir, se hace intercambiando los roles.



Actividad No 2:

Ubicados por parejas en la línea final del patio de la escuela, placa polideportiva o de la cancha, se ubicarán uno delante del otro en posición de semi fondo (ver imagen). El de atrás lo sostiene por la cintura a la orden del profe el compañero ubicado adelante saldrá corriendo y el que lo está sujetando tratará de hacerle contrapeso para no dejarlo avanzar y a la segunda orden del profe deberá soltarlo



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



Salida:

Es la fase en la que el deportista rompe el equilibrio después de haber adoptado una posición alta con dos o tres apoyos.

Actividad No 3:

Ubicados en un lugar abierto y con la ayuda de alguno de estos elementos (aro, cuerda, escalas, entre otro), vamos a realizar el siguiente juego.

La persona que dirige el **juego** irá diciendo en voz alta las palabras: agua, **tierra** y aire de forma aleatoria. Los jugadores irán colocándose en el lugar correspondiente; en el caso del aire, deben permanecer quietos en el sitio donde están. El jugador que **se** confunda queda eliminado y gana el ultimo jugador que permanece en el juego.

Si no entendiste la dinámica del juego anterior, te invitamos a que observes el siguiente video para que puedas tener más clara la idea.

<https://www.youtube.com/watch?v=75qA8jWBOcE>

Actividad No 4:

Dividan el grupo en tres equipos de igual número de participantes.

Asignen a cada grupo el nombre de un animal saltarán, pueden ser: canguro, rana o conejo. Ubíquense en fila tras una línea de salida y señalicen una línea de llegada 10 metros al frente. Cada vez que suene el silbato realicen un salto que los acerque a la línea de llegada.



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

Quien dé más de un salto por silbato pasará de últimas a la fila.

Se dará un punto al equipo cuyos integrantes sobrepasen primero la línea de llegada.

Hacer varias rondas del juego con la posibilidad de cambiar posiciones. Así, se identificarán habilidades para el salto y se tendrá la oportunidad de alcanzar más puntos.

Actividad No 5:

Dividan el grupo en tres equipos de igual número de participantes, ubíquense en un campo amplio, delimiten una línea de tiro y 30 metros frente a ella, instalen una colchoneta.

Tras la colchoneta estará un integrante de cada equipo quien hará la labor de recoger bolas, se recomienda rotarlo continuamente.

Dibujen en el piso o en una hoja una montaña con diez peldaños y una ficha de diferente color para cada equipo.

Fórmense tras la línea de tiro. Quien esté en primer lugar lanza una pelota de tenis, después de lanzar pasa de último a su fila.

El objetivo consiste en pegarle a la colchoneta. Cada vez que se logre, la ficha será movida un peldaño. El equipo que llegue primero a la cima obtendrá puntos.



Mejora tu técnica de lanzamiento, para ello inicia el lanzamiento desde atrás de la cabeza y terminalo con una extensión vigorosa del brazo, este ejercicio requiere de un calentamiento previo de hombros (rotar, elevar).

APLIQUEMOS 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

Te invitamos a realizar variantes a los juegos y actividades antes vistas, relaciona cada una de las actividades realizadas con las disciplinas que agrupa el atletismo.



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: Saltos, lanzamientos y carreras

Grado: 6 Y 7

Asignatura: Educación Física recreación y deportes

Desempeño del tema: Potencia y demuestra la capacidad motora en diferentes actividades.

Estándar, DBA o lineamientos: El deporte de Saltos, lanzamientos y carreras ofrece a los **niños y niñas** la posibilidad de adquirir valores, habilidades y capacidades personales que mejoran su competencia social y su adaptación, al mismo tiempo que favorecen su bienestar emocional: compañerismo, aprendiendo la importancia del trabajo en equipo para conseguir los objetivos.

LO QUE SABEMOS

Teniendo en cuenta lo visto en el tema anterior responde en tu cuaderno las siguientes preguntas

¿Para qué sirven los ejercicios realizados en la clase anterior?

¿Qué ejercicios de los realizados te gusto más?

¿Qué deporte practican los atletas?

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

Gestos técnicos para las carreras de velocidad en el atletismo:





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 para el salto largo

El salto de longitud o salto largo es una prueba del actual atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera.



Carrera de aproximación



Batida



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



Vuelo



Caída

Gesto técnico para el lanzamiento de bala:

El lanzamiento de peso o lanzamiento de bala, es una prueba del atletismo moderno, que consiste en propulsar una sólida bola de acero a través del aire a la máxima distancia posible. El lanzamiento de peso se remonta históricamente a partir del lanzamiento de piedras. En 1857 los ingleses hacen un intento de codificación del lanzamiento y utilizan balas de cañón de 16 libras inglesas equivalente a 7,257 Kg. de peso. En 1900, se practicaba sin impulso, pero en 1953, aparece la técnica O'Brian.

2. Fases y desarrollo de la técnica O'Brian

A continuación, y como consecuencia de su expansión, exponemos algunos de los planteamientos técnicos más apoyados por diversos estudios y autores. Estas son las fases en las que se puede dividir la técnica O'Brian:

a. Antes del lanzamiento

La bola apoyada sobre la base de los tres dedos centrales de la mano dominante, actuando los dedos de los laterales como sujeción (Alvarez del Villar, 1994; Durán, 2002; Campos y Gallach, 2004).

La palma mirando hacia delante y arriba y el hombro en abducción de 90° y flexión del codo de 130°-140° (Alvarez del Villar, 1994; Hubiche y Pradet, 1999; Durán, 2002).



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

b. Posición de partida

De espaldas a la dirección de lanzamiento. La pierna derecha estirada y con completo apoyo plantar. La pierna izquierda con la rodilla semiflexionada y apoyada sobre la punta del pie unos 10 o 20 cm más atrás (Tidow, 1990; Bravo y cols, 1993; Durán, 2002; Granell y Gallach, 2004).

Mirada al frente y al suelo entre unos 2-7 metros (Bravo y cols, 1993; Durán, 2002).

c. Comienzo de cuclillas

Flexión de la pierna dominante, basculación del tronco al frente elevando la pierna contraria en prolongación a este, dejando así el peso corporal sobre la pierna dominante (Tidow, 1990; Bravo y cols, 1993; Hommel, 1994; Durán, 2002; Granell y Gallach, 2004).

Brazo libre extendido hacia el suelo, semiflexionado por el codo (Álvarez del Villar, 1993; Durán, 2002).

La pierna trasera se recoge tras la delantera y en aceleración pasa a extenderse en el aire (Tidow, 1990; Durán, 2002).

El pie derecho impulsa con toda la planta y se extiende la rodilla (Granell y Gallach, 2004).

d. Posición de poder

Apoyo simultáneo y equilibrado de ambos pies. La pierna atrasada unos 70 cm, ligeramente flexionada por la rodilla. El pie derecho cae hacia la mitad del círculo, en línea vertical con el hombro y con la rodilla flexionada (Hommel, 1994; Hubiche y Pradet, 1999).

El tronco continúa en basculación (Hommel, 1994; Hubiche y Pradet, 1999).

Inicio de la rotación de las caderas, provocado por la apertura de la pierna atrasada a través del estiramiento del oblicuo abdominal de su segmento (Tidow, 1990; Durán, 2002).

La pierna dominante comienza a girar en dirección de lanzamiento, comenzando por el giro del pie y llegando a las caderas a través de su extensión, llegando a cambiar el peso corporal a la pierna libre. (Tidow, 1990; Durán, 2002).

Elevación hacia la dirección de lanzamiento del brazo libre, flexionado por el codo, pero sin girar los hombros (Tidow, 1990; Durán, 2002).



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 rodilla de la pierna izquierda queda extendida para frenar la rotación de las caderas en posición frontal (Tidow, 1990; Durán, 2002).

e. Posición de entrega

La elevación del brazo libre va seguida de la elevación del tronco y su giro hacia el frente. Finalmente comienza el giro de los hombros en dirección al lanzamiento (Tidow, 1990; Durán, 2002).

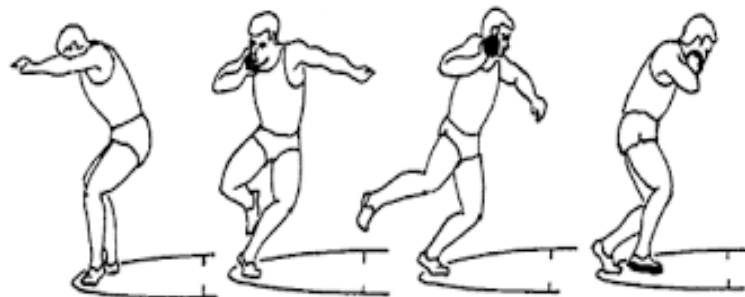
La flexión del codo libre y de la muñeca actuarán de freno de la rotación del tronco hacia el lado opuesto o el frente, así mediante la fijación del hombro, cadera y pie izquierdo se forma un eje vertical que bloque la rotación. (Tidow, 1990; Durán, 2002; Granell y Gallach, 2004).

Extensión máxima de la pierna-cadera-tronco-brazo derecho, aprovechando así al máximo la energía de la cadena cinética (Bravo y cols, 1993; Hommel, 1994; Alvarez del Villar, 1994; Hubiche y Pradet, 1999; Durán 2002).

Extensión máxima hacia delante y arriba del brazo ejecutante, con un ángulo óptimo de 40° (Hommel, 1994; Linthorne, 2001; Granell y Gallach, 2004; Rojano y Bernal de la Rosa, 2009).

f. Fase de recuperación

Una vez liberada la bola, el pie derecho pasa a ocupar la posición del izquierdo y el pie izquierdo se apoya atrás para equilibrar el cuerpo (Bravo y cols, 1993; Hommel, 1994; Alvarez del Villar, 1994; Hubiche y Pradet, 1999; Durán 2002).





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:

Ahora vamos a realizar las siguientes actividades para que aprendamos un poco más sobre el atletismo, recuerda que esta disciplina deportiva es la reina de todos los demás deportes

POSTA DEL SECRETO

Por grupos de 5 a 6 niños ubicados en hilera. El profesor le dice al oído una frase al primer niño de cada hilera, a una señal, el niño debe ir corriendo hasta un sitio preestablecido y regresar para decirle la misma frase a quien está en el segundo lugar, este repite la acción, y así se continua hasta terminar. Al finalizar se pregunta al último corredor cual fue la frase que su compañero dijo.

DIA Y NOCHE

Los niños se ubican en dos filas, de tal manera que siempre quede un niño frente a otro (filas enfrentadas). Una fila se llama Dia y la otra Noche. Cuando el profesor dice día o noche, todos los niños pertenecientes a la fila que el profesor nombro salen corriendo a coger a sus compañeros, quienes para no ser cogidos deben correr y cruzar una línea demarcada con anterioridad.

Variantes: en este juego se puede variar

La posición de los niños antes de la señal (cucullas, acostados de espaldas, de frente, en cuadrupedia, entre otros).

La palabra usada como señal (blanco y negro, uno, dos, tres, entre otros)

Actividades sugeridas:



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 EL LANZAMIENTO DE LA PELOTA

- Lanzar verticalmente la pelota en el puesto y volverla a coger ejecutando actividades variadas antes de tomar nuevamente la pelota (dar palmadas, giros, saltos, sentarse, contar, entre otros)
- Por parejas realizarse pases iniciando desde una distancia corta e ir aumentándola progresivamente. Se debe lanzar de diferentes maneras.
- Ubicados frente a una pared lanzar a pegarle al blanco que está colocado sobre esta. Ejecutar la acción sin carrera de impulso y con carrera de impulso
- Por parejas, con una pelota y un aro. Un compañero sostiene el aro mientras el otro trata de pasar la pelota por medio de éste. Se debe variar la distancia del aro y la forma de lanzamiento
- Los niños en grupos de 6 como máximo. Cada niño con una pelota. Cada grupo forma una fila frente a la pared, a una señal todos lanzan contra la pared y correr a recoger la pelota. El primer grupo que forme primer la fila será el ganador. Se repite varias veces y se varia la forma de lanzar (con o sin impulso)
- Por parejas tomados de la mano, correr y desde una línea lanzar la pelota lo más lejos posible
- Lanzar a un blanco con carrera de impulso
- Por grupos de uno en uno, lanzare o tumbar un elemento que está ubicado a 10 metros aproximadamente. Gana el grupo que más tumbe el elemento
- Realizar concursos de lanzamiento de pelota para determinar quiénes lanzan más lejos
- Cada niño elige una forma de lanzar tomando impulso. La repite varias veces. La compara con otras formas de lanzar y adopta la que crea más conveniente. El profesor corrige constantemente y orienta al niño en la elección de su forma de lanzar

PARA EL LANZAMIENTO DEL BASTON

- Tomar el bastón y caminar lanzándolo hacia arriba con una mano y otra en forma alterna
- Por parejas, pasarse el bastón de diferente manera y variando las distancias
- Lanzar el bastón por arriba, por el lado y por debajo, tratando de pasarlo por medio de un aro que está suspendido a 30 centímetros del piso
- Lanzar el bastón desde una línea tratando de pegarle a un blanco que está ubicado sobre la pared. Primero se efectúan lanzamientos sin impulso. El bastón debe ir siempre de punta
- Cada niño con un bastón ejecuta tres lanzamientos desde una línea tratando de ir aumentando la distancia del lanzamiento en forma progresiva



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

- Experimentar diversas formas de lanzar y adoptar una teniendo en cuenta las observaciones del profesor.
- Realizar concursos de lanzamientos para determinar los mejores lanzadores del salón y de diferentes grupos.

LA FIGURA

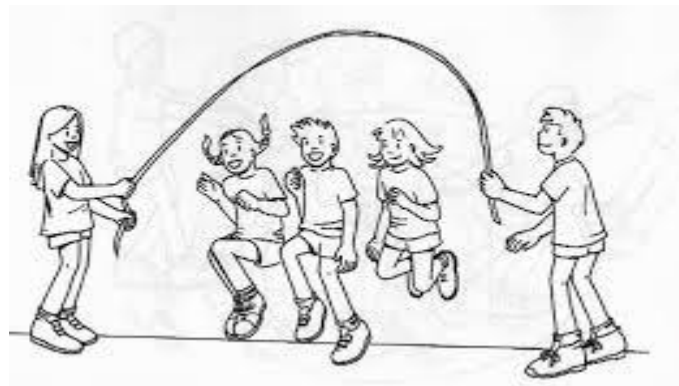
Por grupos de 5 a 6 niños ubicados en fila cada uno con un bastón. Lanzar de uno en uno a un círculo marcado con anterioridad en el piso; cuando todos hayan lanzado corren y con los bastones construyen una figura: triángulo, rombo, cuadrado, entre otros. Se puede hacer de forma competitiva.

BASTONES RETRASADOS:

Grupos de 5 a 8 niños ubicados en hilera; detrás de cada hilera hay un grupo de bastones (igual número para cada grupo). A una señal el último de cada hilera coge un bastón y lo pasa hacia delante de mano en mano, cuando llegue al primero, este lanza y corre atrás de la hilera y se repite el ciclo hasta cuando todos hayan pasado. Se puede hacer en forma competitiva.

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Reúnete con varios de tus compañeros y consigue una cuerda (lazo con el que enlazas una vaca) y realiza una competencia del que dure más saltando si pisar la cuerda.



Como tarea te queda el hacerle algunas variantes al juego anterior tratando de ponerle más complejidad y exigencia al movimiento.



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° 9

Tema: Fútbol

Grado: 6 Y 7

**Asignatura: Educación Física
recreación y deportes**

Desempeño del tema: Contribuye a la conformación equitativa de los grupos de juego.

Estándar, DBA o lineamientos: La clase de Educación Física, Recreación y Deporte propende por el aprendizaje para la toma de decisiones, base para la construcción de autonomía, implicada en el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento, el autoconocimiento y el autocuidado, actividades características de un comportamiento competente y de una actitud constructiva y creativa ante la vida.

LO QUE SABEMOS

El fútbol, también conocido como balompié o soccer (en Estados Unidos), es un deporte que consta de 22 jugadores en el campo, agrupados en dos equipos de 11 integrantes, que se enfrentan con el objetivo de meter un balón en la portería del equipo contrario y anotar un gol.

A continuación, esta primera guía te dará las orientaciones primordiales en relación a este gran deporte que se juega a nivel mundial.

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

Historia del fútbol en resumen Origen, torneos, reglas FIFA

La historia del fútbol mundial tiene su origen en la fundación de “The Football Association” en 1863. Otro acontecimiento a destacar es la creación de la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), el 21 de mayo de 1904. Esta institución dirige las federaciones de fútbol en todo el planeta y publica las reglas actuales del juego. posiciones del fútbol 7 son diferentes al fútbol 11 ya que son menos jugadores por las dimensiones del terreno de juego.[/su_spoiler][[/su_accordion]Conocer la historia del fútbol te ayudará a entender su organización a nivel internacional, incluyendo las principales instituciones y competiciones. Seguramente sigues la Champions League o La Copa del Mundo, pero desconoces el origen



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

del fútbol, y en particular el origen de estos torneos. Dales más contexto a tus conocimientos de la actualidad deportiva, adentrándote en la historia del fútbol, el deporte más popular del mundo.

El fútbol nació mucho antes de lo que podrías imaginarte. Las reglas del fútbol y la imagen actual son muy diferentes de sus orígenes. Con el tiempo, fue evolucionando y se fue regulando gracias a las instituciones que nacieron con el propósito de vivir por y para el fútbol. En este artículo descubrirás la historia de fútbol, en resumen, desde la fundación de la FIFA y UEFA, hasta la organización de las principales competiciones y la evolución que ha dado

pie al fútbol moderno tal como lo conoces hoy en día.



El fútbol en su origen era un deporte muy violento. Aunque en otros países se practicaba de forma menos violenta y mejor organizada, como en Italia. Allí se originó el calcio florentino. Este tuvo repercusión en algunas escuelas británicas. Fue entonces cuando en 1848 se reunieron los representantes de diferentes colegios ingleses. Se reunieron en la Universidad de

Cambridge y, allí, crearon el código Cambridge. Este sería la base para construir las reglas del fútbol moderno. En 1863 se oficializaron por primera vez las reglas del fútbol.

Entre los hitos más destacados de la historia del fútbol están sin duda la primera reunión de la International Football Association Board y la fundación de la FIFA, que han aportado a la expansión global de este deporte. Además, en 1930 inició la Copa Mundial de Fútbol, que se convertiría en el evento deportivo con más audiencia del mundo.

Desde el origen del fútbol, el deporte rey ha tenido un crecimiento constante. Actualmente es la disciplina deportiva más popular del mundo

1863 – Fundación de The Football Association, originando el fútbol moderno. Aun así, el origen del fútbol podría señalarse en la Edad Media.



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

1872 – Se definió que los balones debían tener una forma esférica. Debían tener unas medidas de entre 68,58 y 71,12 centímetros, con un peso de entre 368,5 y 425,2 gramos.

1881 – Primera aparición de la figura del árbitro.

1886 – Fundación de la IFAB (International Football Association Board).

1891 – Implementación de los tiros de penalti y de todas las líneas necesarias del terreno de juego.

1897 – Definición del número de jugadores de un equipo durante un partido.

1902 – Creación de las áreas de penalti y de portería.

1904 – Fundación de la FIFA (en francés, Fédération Internationale de Football Association).

1916 – Nacimiento de la Conmebol (Confederación Sudamericana de Fútbol).

1930 – Primera celebración del Mundial de Fútbol.

1954 – Creación de la UEFA (Union of European Football Associations).

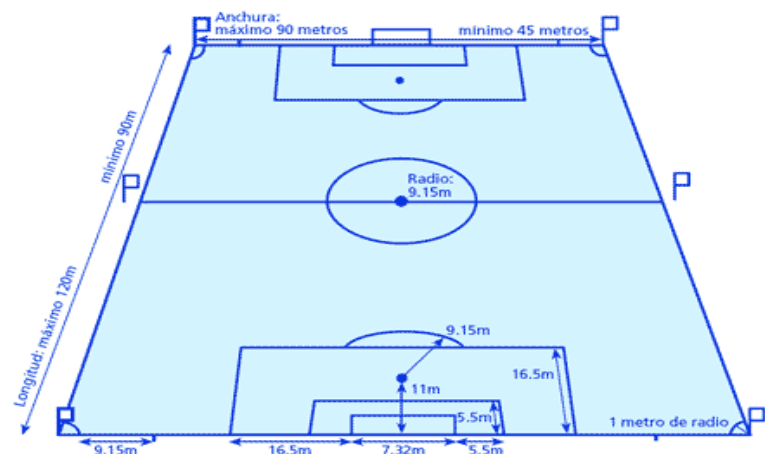
1955 – Aprobación de la Copa de Europa, actual Champions League.

Evolución de las reglas en la historia del fútbol

Campo de juego:

En los inicios de la historia del fútbol, el terreno de juego era sencillo, siendo un rectángulo de unos 183 metros de largo y 91,5 metros de ancho. Antes, no se pintaban ni las líneas de portería, ni las de banda. La portería solo estaba formada por dos palos, sin un larguero, separados por 7,32 metros.

En 1891 la IFAB implementó cambios en el campo de juego. Introdujeron los tiros de penales y marcaron todas las líneas





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

necesarias del terreno de juego. El centro del campo se marcaría con un punto y un círculo a su alrededor. También se añadió un travesaño horizontal que uniera los postes verticales, así como las redes para cada portería. En resumen, para todos los cambios, se indicaron unas medidas exactas que deberían cumplir todos los campos de fútbol.

En 1902 se hicieron los dos últimos grandes cambios respecto al campo de fútbol. Se crearon las áreas de penalti y de portería, así como la línea central. Desde entonces, no hubo cambios hasta 1937, cuando se agregó la semi-circunferencia al borde de las áreas de penalti.

A principios de 1980 se comenzó a experimentar por primera vez en la historia del fútbol con césped artificial en los campos de fútbol de Inglaterra. Pero por la cantidad de lesiones que provocaba ese tipo de césped, fue prohibido por la FIFA.

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Ahora vamos a realizar las siguientes actividades para que aprendamos un poco más a cerca de este maravilloso deporte mundial como es el fútbol, respondiendo e investigando sobre este deporte

- ¿Cuáles son las principales competiciones de fútbol que hay en mi región?
- ¿Cuáles son las principales competiciones de este deporte a nivel de mi municipio?
- ¿Cuáles reglas básicas tengo claras cuando estoy practicando este deporte?
- ¿Cuánto tiempo dura un partido de fútbol?

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Responde las siguientes preguntas de acuerdo a lo que pudiste entender de esta primera guía sobre esta disciplina deportiva.

- ¿Cuántos jugadores componen un equipo de fútbol?
- ¿Cuáles son las medidas básicas de una cancha de fútbol?
- ¿En qué tipo de superficie podrá ser jugado un partido de fútbol? ...
- ¿De qué forma tiene que ser el terreno de juego?
- ¿Qué nombre reciben las líneas más largas del campo?
- ¿Qué longitud deberán tener las líneas de banda?



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° 10

Tema: Superficies de contacto en fútbol

Grado: 6 Y 7

Asignatura: Educación Física recreación y deportes

Desempeño del tema: Comprende la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.

Estándar, DBA o lineamientos: El juego es un mecanismo de aprendizaje innato; la misión es aprovechar este impulso natural para orientar hacia un desarrollo integral y positivo

LO QUE SABEMOS:

¿Qué son las superficies de contacto en el fútbol?

Son todas aquellas partes de nuestro cuerpo que podemos utilizar para: manejar, golpear, conducir, desviar etc. el balón en las distintas situaciones de juego en el fútbol.

SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL PIE.

En el desarrollo de la técnica, las superficies de contacto del pie con las que se toca el balón, producen la variedad y los tipos de acciones posibles que necesita el jugador para la correcta ejecución de la jugada. No debemos olvidar que, aunque una pierna sea la que ejecuta el contacto o Pierna Activa, la otra pierna es de apoyo y equilibrio del jugador o Pierna Pasiva necesaria para desarrollar la acción.

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

Superficies de contacto con el pie	
Empeine total	Parte anterior del empeine. Golpeos de gran velocidad y largas distancias.
Empeine interior	Parte interna y anterior del pie. Pases largos, medios con efecto, para salvar obstáculos.
Empeine exterior	Parte externa y anterior del pie. Pases largos, medios con efecto, para salvar obstáculos.
Interior	Cara interna del pie. Pases fuertes, precisos y seguros.



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

Exterior	Cara externa del pie. Pases fuertes con dos trayectorias posibles al balón
Puntera	Con la punta del pie. Superficie de recurso en terrenos con barro o mucha agua.
Tacón	Con el talón. Superficie de recurso para ayudar al compañero o engañar al rival.
Planta	Con la planta del pie. Superficie de contacto que permite para el balón.

Ahora observemos la siguiente imagen de las superficies de contacto con el pie



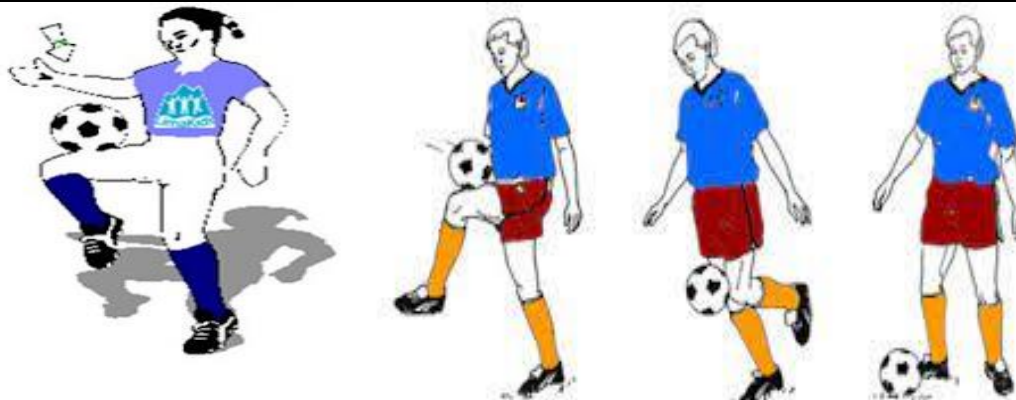
Superficie de contacto muslo. La superficie de contacto muslo sirve para: proteger, dominar, amortiguar, desviar y pasar la pelota. (Ver gráficos).



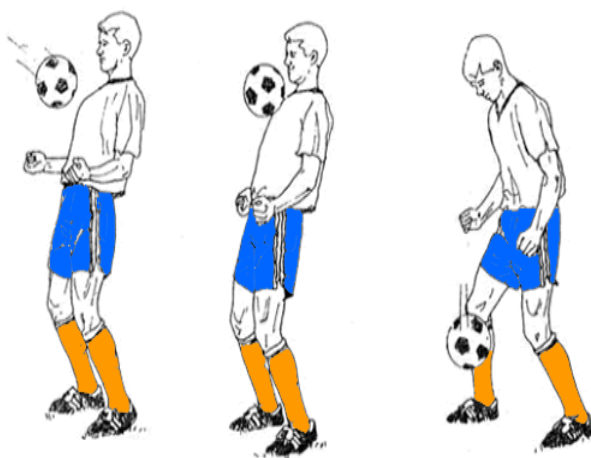
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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



Superficie de contacto pecho. Sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar. (Ver gráfico).



Superficie de contacto cabeza. Sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.



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





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:

Observa la gráfica y coloca el nombre de la superficie de contacto, que se está utilizando en la acción o gesto técnico



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____



9. _____

Con la orientación del profesor, ahora vamos a salir a un espacio libre y con la ayuda de algunos elementos (Balón de futbol) vamos a practicar las superficies de contacto



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

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

1. El país que dio origen al fútbol como deporte moderno es: _____
2. País que practico un deporte parecido al fútbol llamado esfzomaquia fue:
 - a) Grecia
 - b) Italia
 - c) Francia
 - d) Japón
3. La superficie de contacto más utilizada por los porteros, en el saque cuando pretenden enviar el balón a largas distancias es:
 - a) borde interno
 - b) cabeza
 - c) empeine
 - d. muslo
- 4) Las superficies de contacto más aconsejables para amortiguar el balón pueden ser:
 - a) borde interno y pecho
 - b) cabeza y borde interno
 - c) empeine y cabeza
 - d) muslo y pecho
5. Las superficies de contacto más eficientes para cobrar un tiro penalti son:
 - a) borde interno y borde externo
 - b) punta y borde interno
 - c) empeine y la planta
 - d) punta y empeine
6. La superficie de contacto que garantiza la detención total del balón haciendo fricción con el suelo es:
 - a) borde interno
 - b) borde externo
 - c) empeine



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

d) planta

7. Esta superficie de contacto propia del pie. puede servir de recurso para ayudar al compañero o engañar al rival, hacer jugadas elegantes de adorno y gran factura es:

- a) borde interno
- b) talón
- c) empeine
- d) planta

8. En la reciente copa América 2021, el jugador Luis Díaz marco un espectacular Gol frente al seleccionado de Brasil, ¿la jugada es conocida como “gol de chilena” cuál es la parte del pie que permite esta magna jugada?

- a) borde interno
- b) empeine
- c) punta
- d) planta



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: BALONCESTO FORMAS JUGADAS

Grado: 6 Y 7

Asignatura: Educación Física recreación y deportes

Desempeño del tema: Interpreta situaciones de juego y propone diversas soluciones.

Estándar, DBA o lineamientos: Genera procesos de aprendizaje de acuerdo con las necesidades e intereses de los adolescentes, teniendo en cuenta el contexto social, cultural y político en el que se desarrollen.

LO QUE SABEMOS:

En esta guía aprenderás el concepto de:

- ¿Qué es el baloncesto?
- ¿Cuáles son las reglas y posiciones del baloncesto?

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=imsjn5nnpRg>

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

El baloncesto, básquet o básqueball es un deporte que se juega en equipo sobre distintas superficies, cubiertas o no, y consta de anotar la mayor cantidad de “canastas” o tantos posibles en el tiempo que dura el partido. Cada equipo está formado por cinco jugadores que atacan para anotar tantos y defienden cuando la posesión del balón es del equipo contrario. El baloncesto fue creado en 1891 por James Naismith, un profesor de educación física canadiense, en Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Naismith quería incorporar un deporte que pudiera practicarse dentro de la escuela, para evitar las bajas temperaturas del invierno, y que implicara menos contacto físico que deportes populares como el fútbol o el rugby.

Colocó en el gimnasio unos cestos de fruta a una determinada altura que cumplían la función de canasta a la que se le arrojaba una pelota de fútbol. El baloncesto era jugado de a 18 jugadores y fueron establecidas trece reglas clave.



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 juego se extendió en escuelas y universidades de Estados Unidos y se popularizó tras la Primera Guerra Mundial gracias a los soldados estadounidenses. Fue incluido como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam (1928) y de Los Ángeles (1932) y establecido como deporte olímpico en los Juegos de Berlín (1936).

El baloncesto es un deporte que se juega en todos los continentes, tanto de manera profesional como amateur. Los partidos y las competencias de primera división son espectáculos que reúnen a una gran cantidad de espectadores presenciales y telespectadores.

La mayoría de los países del mundo tienen federaciones nacionales con clubes que compiten por el campeonato nacional, y una selección nacional que compite en los certámenes internacionales. La liga más conocida a nivel mundial es la National Basketball Association (NBA) de Estados Unidos, por su despliegue, infraestructura y cantidad de fanáticos.

Reglas del baloncesto

Las reglas básicas del baloncesto fueron establecidas en 1891 por James Naismith y fueron actualizándose con el desarrollo del deporte. Entre las reglas actuales más representativas del baloncesto establecidas por la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto) están:

Juego:

- El balón puede lanzarse hacia cualquier dirección del campo de juego con una o ambas manos.
- Antes de lanzar un balón a la cesta o hacer un pase a un compañero un jugador puede dar solo dos pasos sin bote.
- Un equipo tiene 24 segundos para lanzar el balón a la canasta.

Puntaje:

- El equipo con mayor cantidad de puntos anotados al final del juego gana.
- Cuando se anota desde cerca de la canasta vale dos puntos, cuando se anota desde larga distancia vale tres puntos, y cuando se anota de tiro libre vale un punto.

Tiempo:



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



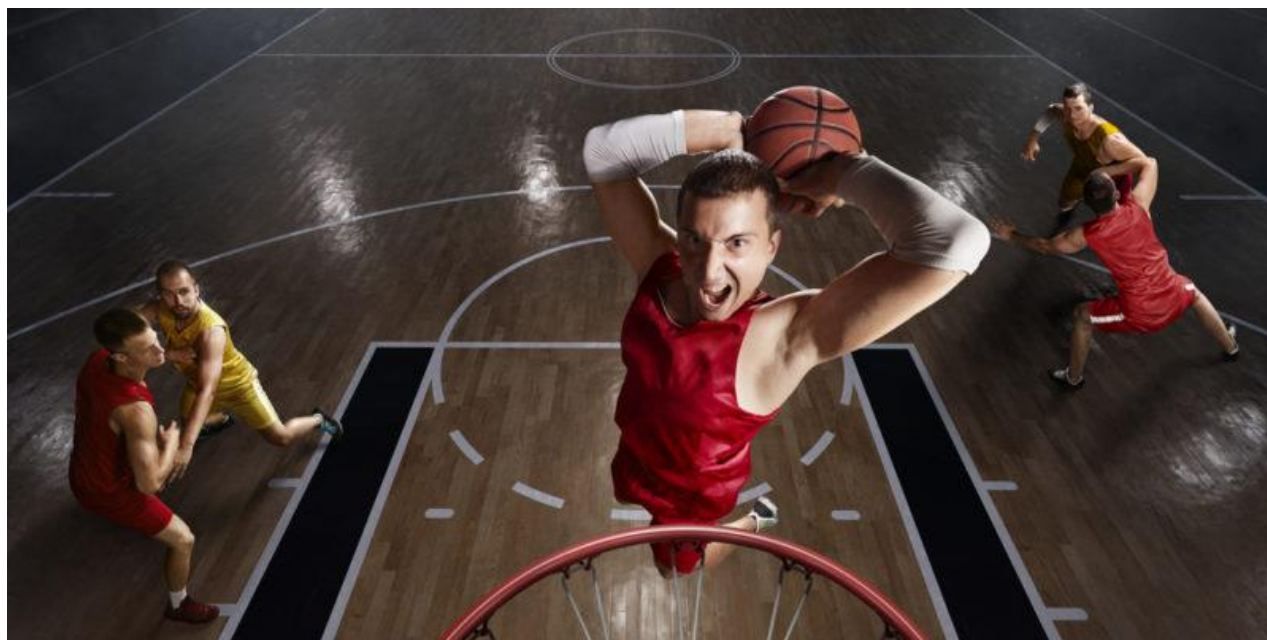
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- El entrenador puede sustituir a los jugadores de la cancha de manera ilimitada.
- El juego se para cada vez que el balón sale de la cancha o se comete alguna falta.
- En caso de empate se juegan cinco minutos de prórroga hasta que uno de los dos equipos anota.

Faltas:

- Las faltas personales se realizan cuando un jugador comete un movimiento ilegal hacia el oponente.
- Un jugador es echado del campo de juego cuando comete cinco faltas personales.

Posiciones de los jugadores en baloncesto



Cada uno de los jugadores de un equipo tiene una posición y función dentro del juego:

- **Base.** Jugador que crea juego y dirige el ataque del equipo, es común que sea el jugador de más baja altura. Debe ser el ordenador del juego, con iniciativa, creatividad y buen manejo del balón y visión. En defensa, la base tapa la subida de los rivales.
- **Escolta.** Jugador que se destaca por su rapidez y agilidad; debe aportar encestando y contar con un buen manejo del balón.
- **Alero.** Jugador de altura media que debe equilibrar su juego entre la fuerza y el tiro al aro. Su puesto es importante a la hora de definir cuando está debajo del aro, por lo tanto, debe



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

desempeñarse con agilidad en esa zona del rival. Es aún más importante para realizar contraataques y lanzar el balón a gran distancia (tiros de tres puntos).

- **Ala-Pívot.** Jugador de importante presencia con un rol físico que sirve como auxiliar del pívot para anotar debajo del aro y como acaparador y recuperador de balones.
- **Pívot.** Jugador que tiene la mayor altura y fuerza física del equipo, su estilo de juego depende de una gran capacidad física. Debe usar su altura y potencia para sacar ventaja y acomodarse en zonas incómodas debajo del aro.

Fundamentos técnicos del baloncesto

Existe una serie de movimientos que realizan los jugadores dentro del campo de juego:

- **Bote.** Acción en la que un jugador controla el balón haciendo que pique en el suelo y vuelva a su mano. El bote puede realizarse con cualquiera de las dos manos y es fundamental para avanzar sobre la defensa del equipo contrario.
- **Pase.** Acción en la que un jugador entrega el balón a otro para eludir a la defensa, ganar posición o buscar una buena opción de tiro a la canasta. Existen diferentes tipos de pase: de pecho, de pique, de béisbol, entre otros.
- **Tiro.** Lanzamiento del balón que realiza un jugador con la intención de que ingrese a la canasta para sumar puntos en el juego. Existen diferentes tipos de tiros: tiro libre, tiro en suspensión, gancho o mate.
- **Movimientos defensivos.** Acción defensiva que realiza un jugador entre el aro y un atacante rival para intentar desestabilizarlo, robarle el balón o evitar que realice un pase o un tiro a la canasta.

Características del baloncesto

- El objetivo de cada equipo es introducir el balón en la canasta del equipo contrario y así lograr la mayor cantidad de puntos.
- Está formado por dos equipos de doce jugadores con un máximo de cinco jugadores en la cancha de manera simultánea por equipo.
- Está dirigido por tres árbitros ayudados por los oficiales de mesa (el anotador, el cronometrador y el operador de la regla de 24 segundos).
- Dura cuatro períodos de diez minutos.
- El juego se desarrolla sobre un campo de juego que mide 28 metros de largo y 15 metros de ancho.

Elementos del baloncesto

Existen ciertos elementos que son fundamentales para la práctica del baloncesto:



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



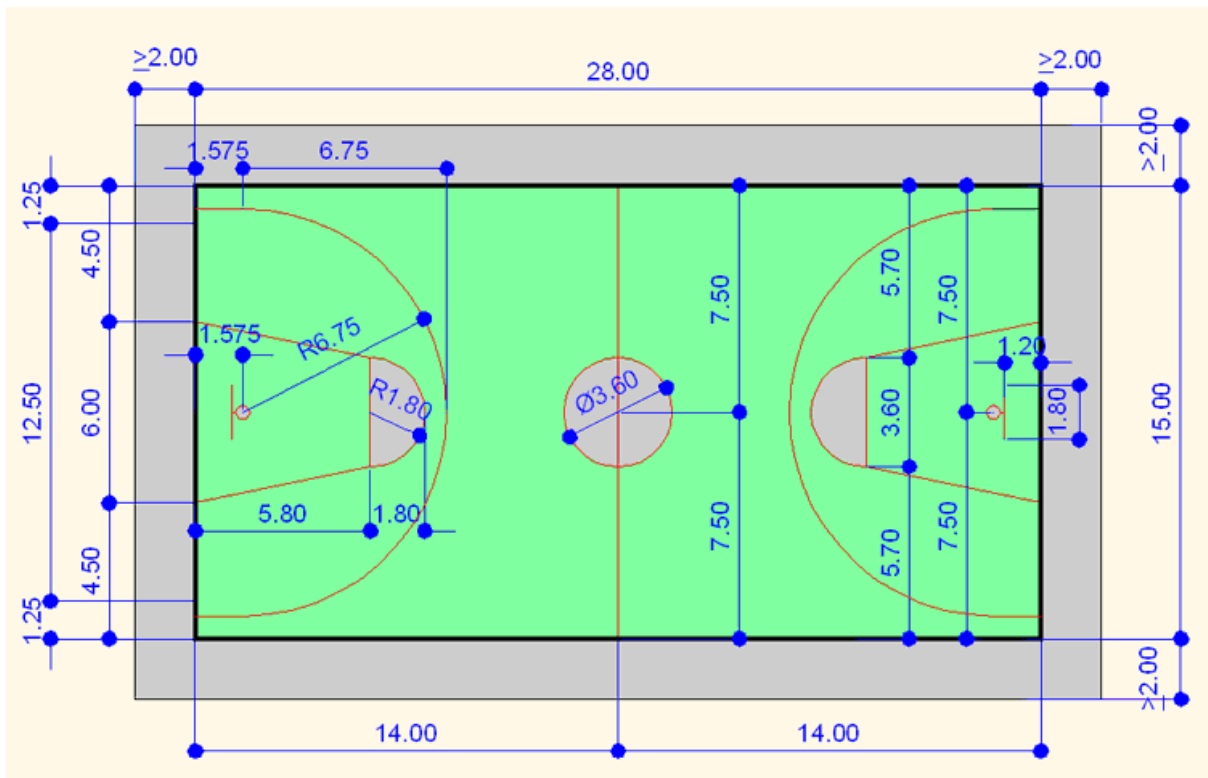
Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Balón. Pelota esférica con superficie rugosa que suele ser de color naranja y mide entre 70 y 78 cm de diámetro según la categoría. Está formado por una cámara de goma recubierta de cuero o material sintético.
- Tablero. Rectángulo de madera, metal u otro material al que está adherido el aro y la red.
- Canasta. Elemento formado por una red sin fondo que cuelga de un aro metálico que se sujeta de manera horizontal al tablero. Es uno de los elementos fundamentales del baloncesto, ya que el objetivo del juego es encestar el balón en la canasta.
- Equipamiento. Formado por una camiseta sin mangas, pantalón corto o bermuda, calcetines cortos y zapatillas que cubren el tobillo y tienen suela dura.
- Campo de juego. Cancha rectangular dura y plana de 28 metros de longitud por 15 metros de ancho delimitada por las líneas lateral y de fondo. Puede ser techada o descubierta y cuenta con dos tableros y canastas uno en cada extremo de la cancha, un círculo central, un área de tiro libre y un área restringida en cada lado.

Cancha con sus medidas





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:

En compañía del profesor y partiendo las indicaciones dadas en la guía deberás colocar en práctica en el terreno de juego las reglas del baloncesto y los fundamentos técnicos.



APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Basándose en lo que consultaste y en lo visto realizaremos un torneo de baloncesto donde los participantes serán los estudiantes de toda la institución educativa rural el pescado, de esta forma pondrán a práctica lo aprendido y será un rato de juego y diversión.





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: Voleibol y formas jugadas

Grado: 6 Y 7

**Asignatura: Educación Física
recreación y deportes**

Desempeño del tema: Contribuye a la conformación equitativa de los grupos de juego.

Estándar, DBA o lineamientos: La clase de Educación Física, Recreación y Deporte propende por el aprendizaje para la toma de decisiones, base para la construcción de autonomía, implicada en el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento, el autoconocimiento y el autocuidado, actividades características de un comportamiento competente y de una actitud constructiva y creativa ante la vida.

LO QUE SABEMOS:

Aprenderás los fundamentos técnicos del voleibol

¿Qué entiendes por fundamentos técnicos del voleibol?

¿Cuál es la posición para recepcionar el balón?

En el siguiente video puedes ampliar el concepto de tus saberes previos link:

https://www.youtube.com/watch?v=U4u_GpmEJ6Q

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

En el piso para lograr un punto o una oportunidad para sacar para el otro equipo. El voleibol es un juego entre dos equipos de seis jugadores que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red tratando de hacer tocar la pelota

Además de ser un deporte, también es un medio de formación para facilitar en cada joven el desarrollo del máximo de sus capacidades. El voleibol es importante, ya posee elementos básicos para el fortalecimiento de la motricidad de nuestro cuerpo, en contraposición también posee exigencias técnicas que constituyen de hecho una dificultad para su real y correcto



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

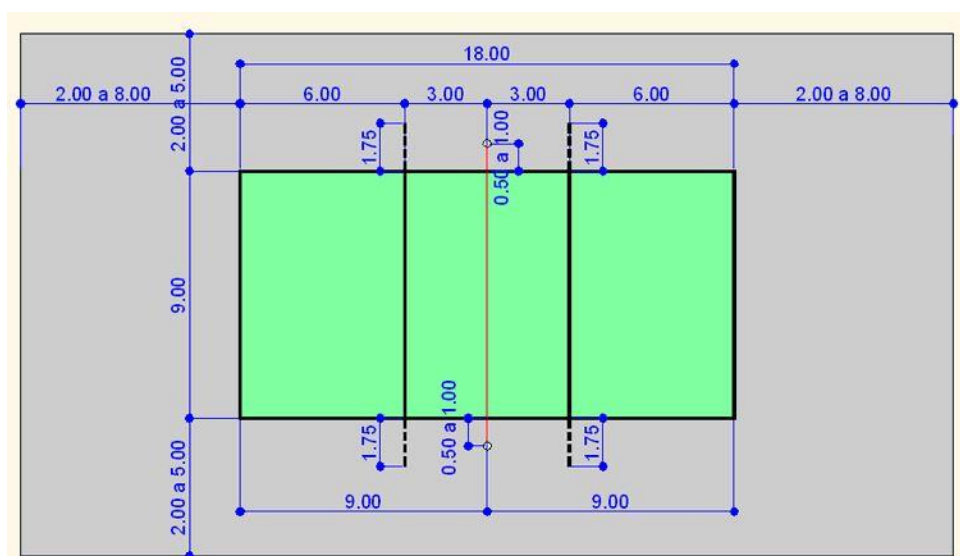
aprendizaje. El voleibol genera un espacio y oportunidad para que aprendamos fundamentos técnicos y tácticos de la disciplina, que permitan desarrollar habilidades sociales, cooperar en la consecución de metas comunes, relacionarse en armonía con los demás al integrarse a grupos de trabajo y especialmente respetando el juego limpio y los valores individuales y sociales que son concomitantes a su práctica. En este deporte lo esencial, es recrearse, distraerse e integrarse como equipo. Además, como medio que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes que lo practican.

El terreno de juego

El terreno de juego es un rectángulo de 18 metros de largo y 9 metros de ancho, para competiciones oficiales, medidas desde el borde exterior de las líneas que delimitan el terreno de juego.

Alrededor del terreno de juego tiene que haber un espacio sin obstáculo, incluyendo los integrantes de los banquillos de como mínimo de 2 metros en pista cubierta y 3 metros en pistas al aire libre.

En competiciones internacionales oficiales la distancia debe ser como mínimo de 5 metros desde el exterior de la líneas laterales y 8 metros desde las líneas de fondo.



Algunas de las reglas de voleibol 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

- Se anota un punto cuando el equipo contrario no controla el balón o comete falta.
- Se debe evitar que el balón toque el suelo contrario.
- Se considera fuera cuando el balón toca a los árbitros o la red.
- Punto para el equipo contrario si se toca la bola tres veces
- Si el jugador retiene la bola es doble.
- Cuando se saca ningún jugador debe tocar la red.
- No se puede invadir el campo contrario.
- Es falta si el saque no llega al equipo contrario.

PRINCIPALES GESTOS TÉCNICOS BÁSICOS EN VOLEIBOL

El desplazamiento y la posición en la mayoría de los casos forman la fase preparatoria de los diferentes fundamentos técnicos del juego. La realización tanto de una como de otra depende del carácter del fundamento y de la situación de juego que exista. Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y desplazamiento de los jugadores son:

- La cabeza y la mirada al frente
- Tronco ligeramente inclinado hacia atrás
- Piernas semiflexionadas
- Los pies uno más adelante que otro
- Puntas de los pies dirigidas al frente
- Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo

PASE DE DEDOS

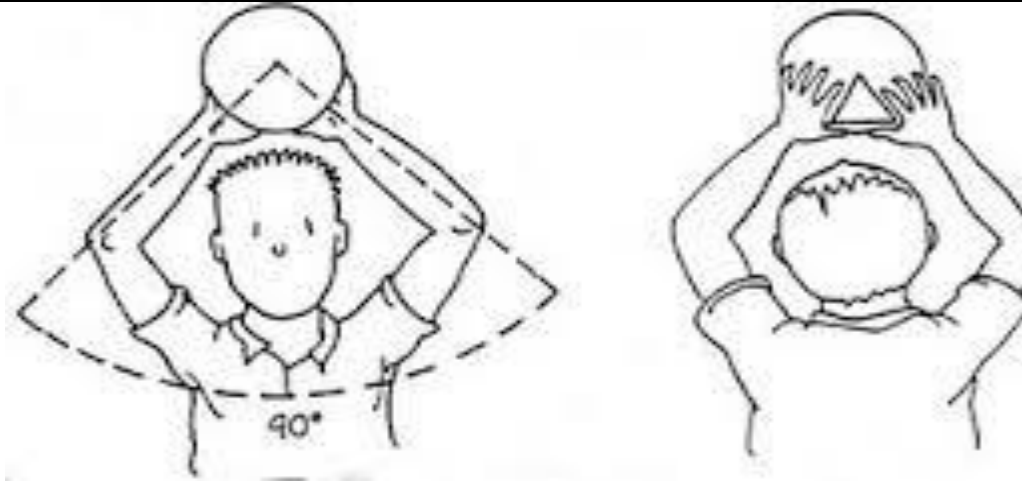
El balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada, pero sin agarrarlo ni lanzarlo.



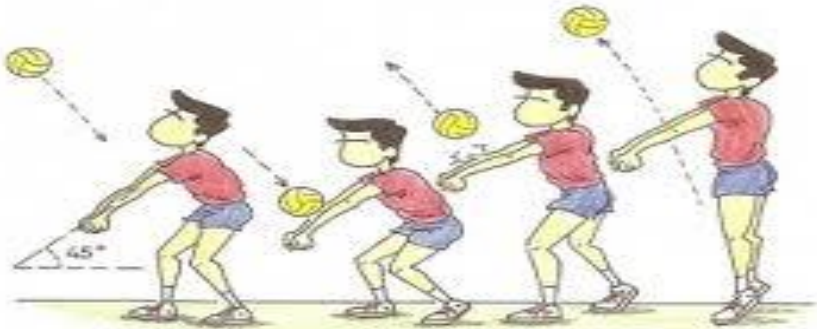
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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



PASE DE ANTEBRAZOS



Unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las rodillas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la recepción del saque.

SAQUE

Se debe colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo. Se hace lo siguiente: se sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, se lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros aproximadamente. Cuando el balón está bajando, se mueve la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que se tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha.





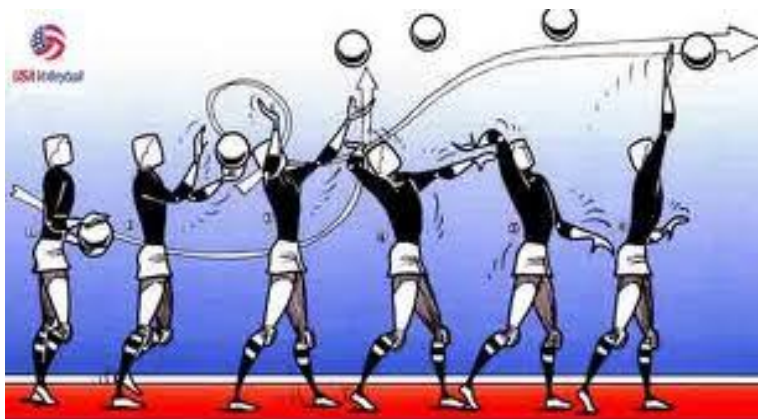
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

SAQUE DE TENIS O POR ARRIBA

Las piernas se encuentran abiertas a la anchura de los hombros poniendo la contraria a la mano de golpeo adelantada, el cuerpo extendido y ligeramente rotado hacia la mano de golpeo, la mano de golpeo se sitúa detrás de la nuca, se extiende el codo del brazo, girando el cuerpo



simultáneamente, con la mano contraria se lanza el balón para golpearlo en el punto más alto de su trayectoria y a la altura de la cabeza.

El voleibol se compone de seis movimientos técnicos básicos:

- Posiciones y desplazamientos
- Golpe bajo
- Voleo
- Saque
- Remate
- Bloqueo

Cada uno de ellos tiene su variante, con desplazamientos característicos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica, por lo que en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen ciertas posiciones o posturas del cuerpo que, como fundamentos técnicos básicos, son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto, se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza de este deporte.



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



Posición y desplazamientos



Golpe Bajo



Voleo



Saque



Remate



Bloqueo

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

En compañía del docente salimos al área de juego y practicamos los fundamentos técnicos vistos en el video y en la explicación dada, como son: saques, recepción, movimientos en la cancha, posiciones, ataque, bloqueo entre otros



APLIQUEMOS 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

Al finalizar las siguientes tareas motrices realizaremos un torneo de voleibol mixto el cual practicaremos en la cancha lo aprendido en clase, éste se hará en el descanso del medio día, donde los jóvenes puedan desarrollar sus capacidades y así recrearse, distraerse e integrarse con los demás compañeros.



Tareas motrices:

Activación: 15 min.

Nº 1: Ejercicios de familiarización. De 7 a 8 min.

Primero individualmente cada alumno coge un balón de voleibol y se reparte a lo largo de toda la pista polideportiva.

Los alumnos deberán realizar toques de dedos al aire primeramente y después contra la pared. Seguidamente se hará la misma operación, pero con toque de antebrazos.

Por último, dentro de este tipo de ejercicios, agruparemos a los alumnos por parejas con un balón cada pareja y se tienen que realizar pases entre los miembros de la pareja, primero de dedos y el otro recibe de antebrazos. Después de un minuto cambio de rol.

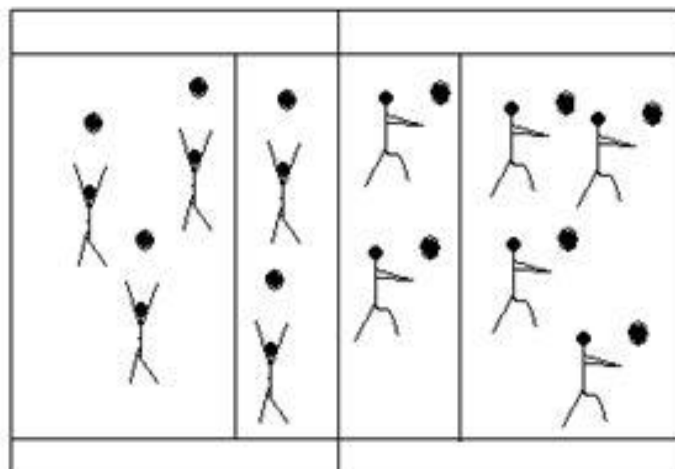
Representación gráfica:



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



Nº 2: “Pases de voleibol”. De 7 a 8 min.

Se colocan a todos los alumnos en una fila encima de la línea de banda del campo de fútbol-sala y el profesor procede a numerarlos del 1 al 6. A continuación, los alumnos se agruparán en grupos de seis, o sea, cada uno se junta con los compañeros que coincidan en número que tiene el asignado.

Cada grupo con balón de voleibol, el grupo se divide en dos subgrupos de 3 y se colocan en fila india unos enfrente de los otros miembros del grupo a una distancia de unos tres metros. El juego trata de lanzar de toque de dedos al primer compañero de la fila contraria, y una vez que a pasado vuelve a su fila, para dar de dedos cuando le toque otra vez. Ganará el equipo que todos los que todos los miembros de su equipo pasen por lo menos tres veces cada uno. Los pases deben ser lo suficientemente altos y precisos para que el balón describa una parábola correcta y les dé tiempo a los compañeros a golpear el balón. Unos 3 minutos aproximadamente.

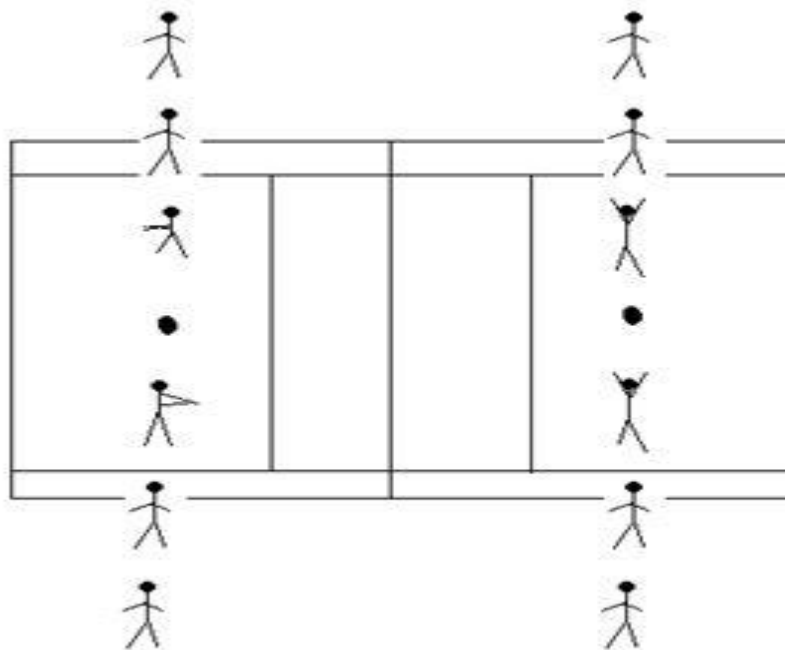
Después se debe realizar el mismo ejercicio, pero con pase de antebrazos.



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



Parte principal: 50 min.

Ejercicio N° 1: Relevos por parejas. 10 min.

Equipos de 6 personas puestos en fila india tras una línea. Dentro de cada equipo se hacen parejas, cada pareja se deberá pasar el balón con toque de dedos hasta llegar al extremo opuesto de la pista y volver con toque de dedos otra vez para finalmente pasar el relevo a la próxima pareja. Sumará un punto el equipo que llegue primero.

Se repetirá el ejercicio con toque de antebrazos. Y las mismas reglas.

Se repetirá el ejercicio, pero ahora a la ida se va con toque de dedos y se vuelve con toque de antebrazos.

Ejercicio N° 2: Saques al cono. 10 min.

Colocados en grupos de seis personas y cada tres en un campo. Se ponen tres o cuatro conos, los cuales hay que derribarlos mediante saques que se tienen que realizar desde el campo contrario con la mano baja. El objetivo de este juego es derribar los conos que hay situados estratégicamente por todo el campo, antes que el equipo contrario.



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

Ejercicio Nº 3: Saque y recepción. 15 min.

Se hacen doce equipos de tres jugadores cada equipo. La pista polideportiva se divide en seis campos de voleibol. El equipo que saca tiene un balón y el juego consiste en jugar tres contra tres, pero mientras que en un bando sólo sacan, en el otro tienen que recibir obligatoriamente de antebrazos y pasar a un compañero que realizar luego un pase de dedos al campo contrario.

Variante: Recibir de antebrazos y después dar el pase al compañero con toque de dedos, que deberá hacer lo mismo.



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



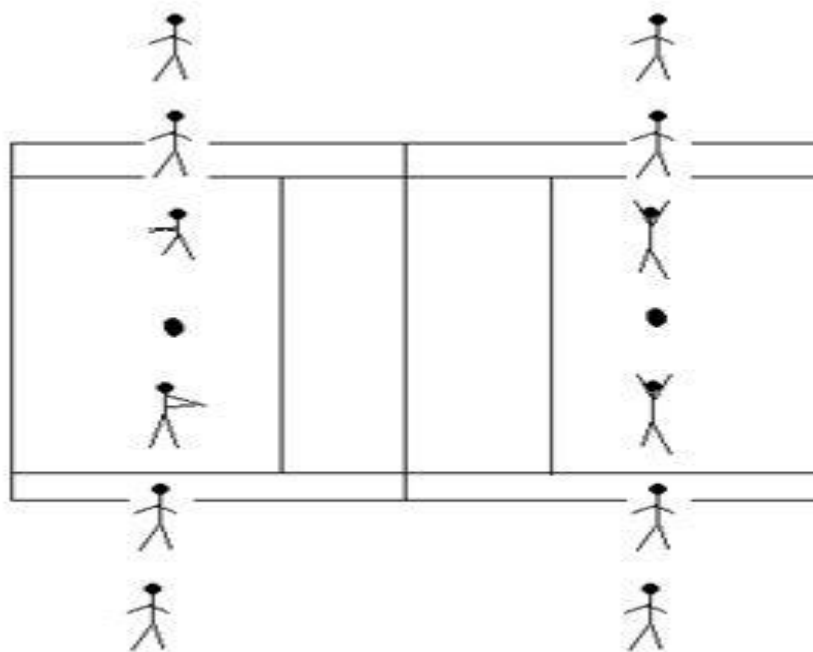
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Ejercicio N° 4: Partidos de Mini Voleibol. 15 min.

Agrupamos a los alumnos en grupos de 6, repartidos cada uno de los equipos en cinco campos de bádminton con la cinta como red.

El juego consiste en jugar un partidillo de mini voleibol de tres contra tres.

Reglas: Un jugador de cada equipo tiene que tener siempre una pelota en la mano hasta que su equipo devuelva la otra pelota que está en juego al campo contrario y en ese caso debe pasar la pelota a otro compañero de su equipo, y así sucesivamente, cada vez un componente del equipo tiene que tener una pelota en la mano, por lo que no interviene en el juego. Más tarde el profesor indicará que se deben de dar un mínimo de tres toques por equipo y tocarla todos los miembros del mismo, antes de pasar el balón.



Vuelta a la calma. 10 min.

Ejercicio N° 1: Tiros Libres. 5 min.

Campeonato de tiros libres. Los jugadores deben de encestar desde diferentes partes del campo de juego que el profesor indicará, la pelota de voleibol con toque de dedos en las canastas de baloncesto. Ganará el jugador que primero complete el recorrido. Grupos de 6



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

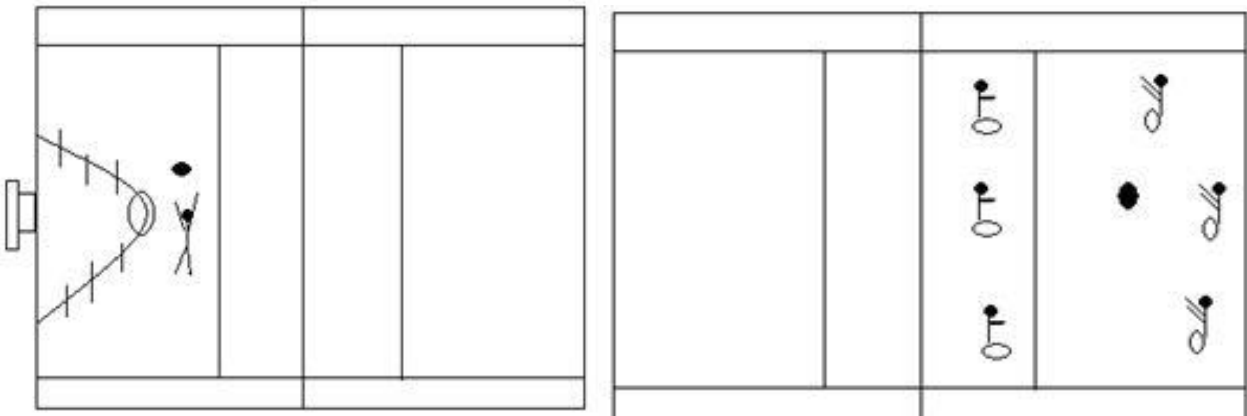


Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

personas. Las diferentes zonas de lanzamiento serán las que forman parte de la zona delimitada de tiros libres.

Ejercicio N° 2: Pases por el círculo. 5 min.

Colocados en grupos de seis, en círculo y sentados en el suelo, los miembros de los grupos deben pasarse el balón de dedos sin que se caiga la pelota.





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: Ajedrez

Grado: 6 Y 7

**Asignatura: Educación Física
recreación y deportes**

Desempeño del tema: Potencia y demuestra la capacidad cognitiva en diferentes actividades.

Estándar, DBA o lineamientos: El juego es un mecanismo de aprendizaje innato; la misión es aprovechar este impulso natural para orientar hacia un desarrollo integral y positivo

LO QUE SABEMOS:

¿Sabías qué?

El ajedrez es considerado un deporte-ciencia porque además de requerir cierto nivel de destreza mental, se fundamenta en una estrategia y una táctica de la misma manera que otros deportes como el fútbol, voleibol, entre otros.

Los ancestros del Ajedrez -el protoajedrez- probablemente se remontan hasta 40 siglos antes de nuestra era, dada la base escrita pictórica y escultórica que ha servido para definir las distintas posiciones de los investigadores sobre el tema, si bien la información más divulgada durante los últimos tres siglos, sostiene que el Ajedrez se inventa en Asia Central, hacia la región noroeste de la India.

Es en el último período de la Edad Media, cuando el Ajedrez recibe su denominación actual. El proceso de difusión del juego ocurre entre los siglos VI y IX cuando llega a Europa con la invasión de los moros por la península ibérica, Italia y Grecia. En España el juego cobró gran desarrollo por el apoyo oficial y como consecuencia de la asimilación cultural entre musulmanes y los católicos locales. En esta etapa se publica: el “Libro de Ajedrez, Dados y Tablas”, año 1232, durante el reinado del Rey Alfonso X “el Sabio”, quien fuera su autor.

Podemos decir también que el ajedrez tiene su origen en la India, más concretamente en el valle del Indo, y data del siglo VI d.C. Originalmente conocido como Chaturanga, o juego del ejército, se difundió rápidamente por las rutas comerciales, llegó a Persia, y desde allí al Imperio bizantino, extendiéndose posteriormente por toda Asia.



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:


El tablero y las piezas


Cada jugador (lleve las piezas blancas o las piezas negras) empieza la partida con dieciséis piezas. Tienes ocho peones, dos torres, dos caballos, dos alfiles, un rey y una dama. Aquí están los símbolos que utilizamos para mostrarlas:


 El peón blanco


 El peón negro


 El caballo blanco


 El caballo negro


 El alfil blanco


 El alfil negro


 La torre blanca

 La torre negra

 La dama blanca

 La dama negra

 El rey blanco

 El rey negro

Todas las piezas tienen su manera particular de moverse y capturar otras piezas. Veremos cómo lo hacen dentro de poco.

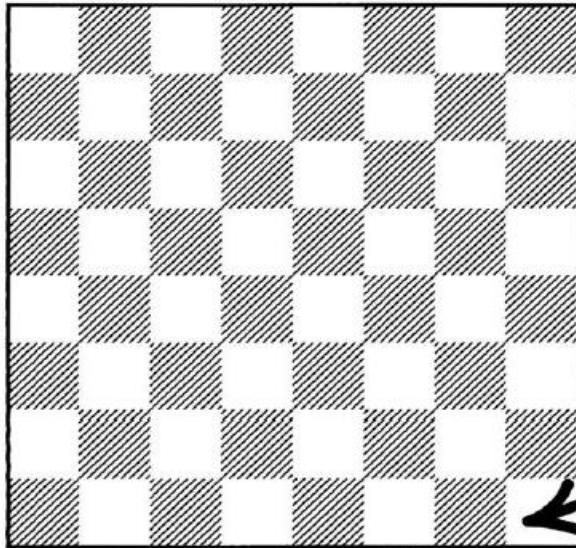


REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

El tablero



El ajedrez se juega en un tablero de 8×8 casillas. Cuando vayas a jugar, asegúrate de que lo has colocado bien: la *casilla blanca* de la esquina tiene que estar a *tu derecha*.

«La blanca a la derecha» es una manera fácil de recordarlo. Tal vez un gran historiador del ajedrez pudiera explicar por qué, ¡pero de momento es así!

La posición inicial



La dama siempre se pone en la casilla de su mismo color. Esto te ayudará a recordar la posición correcta del rey y la dama.



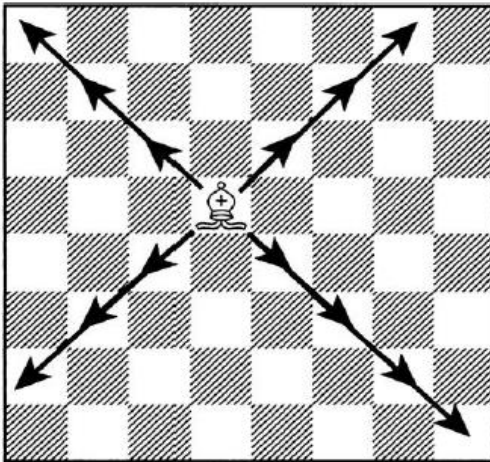
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

Aquí están todas las piezas y los peones en la posición inicial. Toda partida de ajedrez empieza a partir de esta posición. Las piezas están en estas casillas al principio. Las piezas blancas están en un extremo, y las negras, en el otro. Se juega por turnos (una jugada cada vez). Las blancas siempre hacen la primera jugada, y las negras contestan con su jugada. Ganas en el ajedrez si cazas al rey enemigo. Cuando el rey está atacado y no puede huir, ¡está en «jaque mate»!

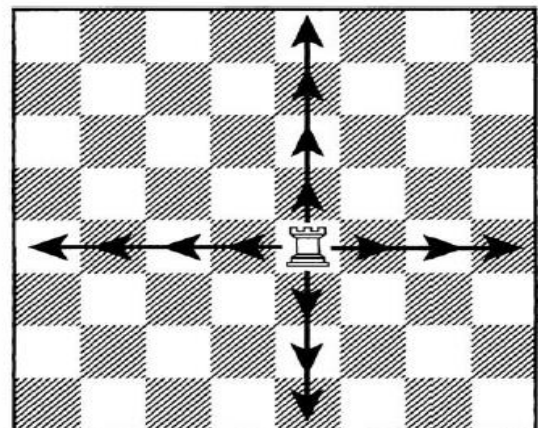
Cómo se mueve el alfil:



Los alfines se mueven por las diagonales en línea recta solamente. Pueden moverse tantas casillas como quieran hasta las bandas (los lados) del tablero. Pueden ir hacia delante o hacia atrás por las diagonales.

Cómo se mueve la torre:

Tienes dos torres. Las torres se mueven solamente en línea recta. Pueden ir hacia delante o hacia atrás (por las columnas) o de un lado a otro (por las filas).





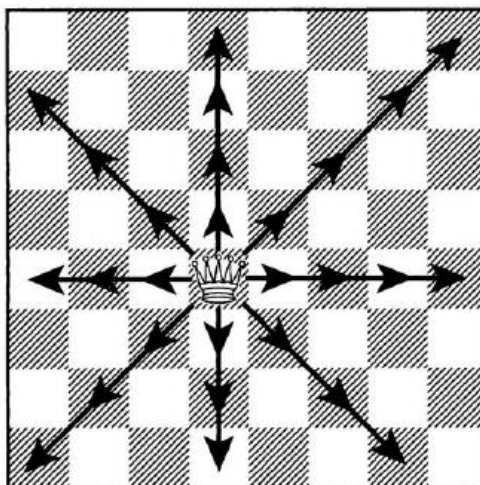
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

Cómo se mueve la dama:

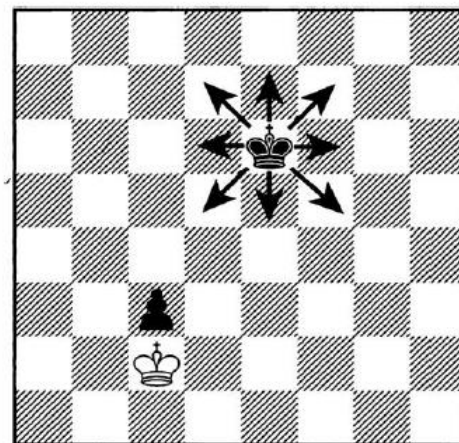
La dama se mueve (como la torre). las diagonales tantas casillas como tablero en cualquier algunas personas compañera del rey jugadores de



por las filas y las columnas También puede moverse por (como el alfil). Puede moverse quiera hasta las bandas del dirección. A veces oírás a llamarla «reina», porque la es la reina, pero los ajedrecistas ajedrez) la llaman dama.

Cómo se mueve el rey:

El rey puede moverse una casilla en cualquier dirección: hacia delante, hacia atrás, a izquierda, a derecha o en diagonal.

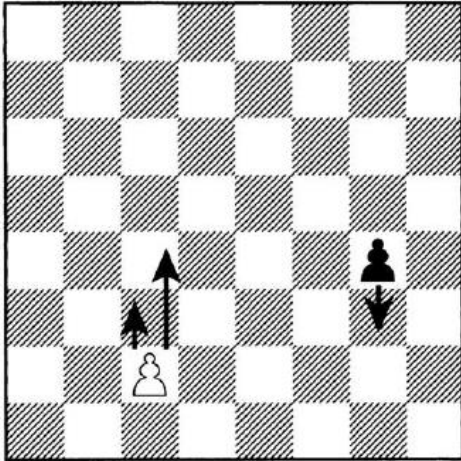




REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

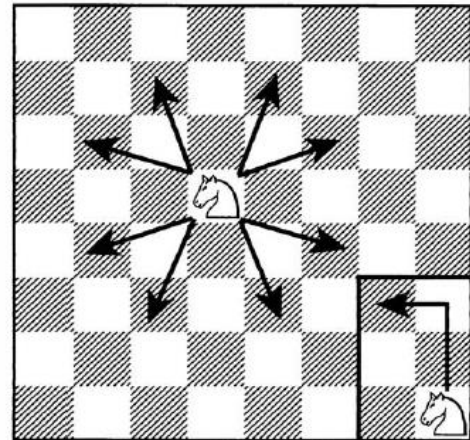


Cómo se mueven los peones:

Tienes ocho peones. Empiezan la partida delante de tus piezas y solamente pueden ir hacia delante. Nunca van hacia atrás. En general, los peones no pueden avanzar más que una casilla cada vez. Sin embargo, si se van a jugar por vez primera, se permite que avancen una casilla o dos.

Cómo se mueve el caballo:

El caballo salta en forma de «L» en cualquier dirección: adelante, atrás, a los lados. Es la única pieza que puede saltar por encima de las demás.



Los valores de las piezas:



A estas alturas, ya habrás notado que las piezas se mueven todas de manera diferente. Como algunas llegan más lejos y atacan con más rapidez que otras, son más poderosas y, por lo tanto, más valiosas. Esta tabla sirve de guía para saber cuánto vale cada pieza. Mostramos el valor de las piezas tomando los peones como unidad de medida.







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

 UN CABALLO = 3 peones 

 UN ALFIL = 3 peones 

 UNA TORRE = 5 peones 

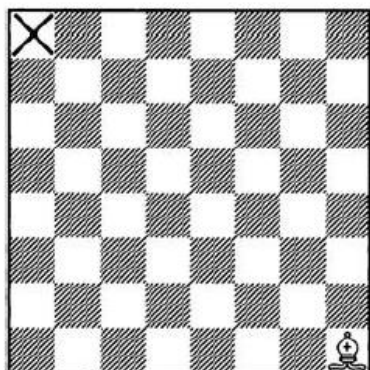
 UNA DAMA = 9 PEONES 

 EL REY no puede valorarse. ¡Es demasiado importante!

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Ejercicios:

Vamos a divertirnos un poco con u nos ejercicios de entrenamiento. Tienes que sacar el tablero, poner algunas piezas y hacer los ejercicios en el tablero. Mueve solamente las piezas blancas. Quizá, más tarde podrías pedir a mamá o papá que te digan si los has hecho bien.



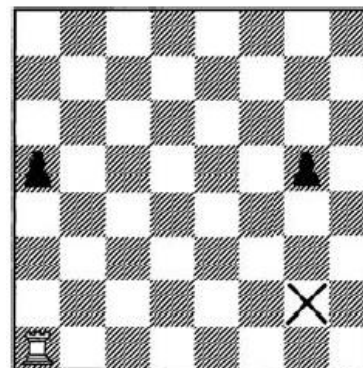
Ejercicio 1 - De esquina a esquina:

¡Este ejercicio pone a prueba tu habilidad para hacer jugadas de alfil largas! A ver si puedes mover el alfil por toda la diagonal hasta la otra esquina (marcada con una «X») de una vez.

Ejercicio 2 - La torre desenfadada

¡Ve haciendo jugadas con la torre hasta que llegues a la casilla que está marcada con una «X» y captura los dos peones por el camino! Es decir, tienes que mover la torre cuatro casillas hacia delante, luego seis casillas a un lado y, por último, tres casillas hacia atrás.

Ejercicio 3 - El caballo hambriento



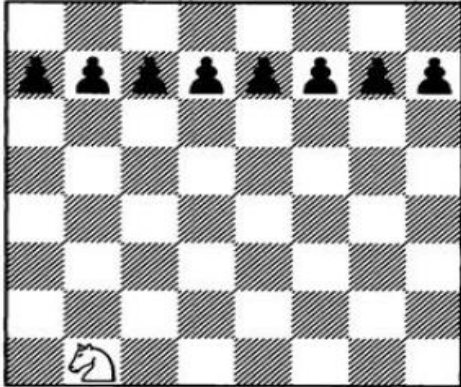


REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

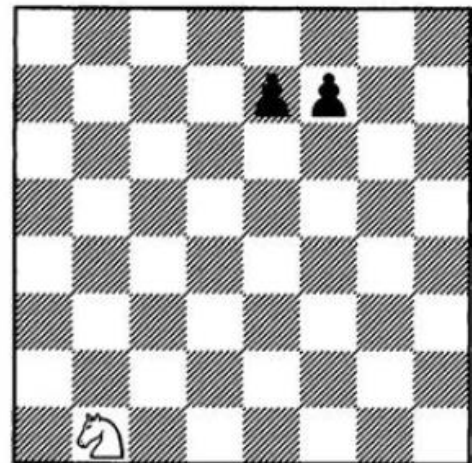
Mueve el caballo hasta que hayas capturado los dos peones. ¿Sabes hacerlo? ¡Jugando a la perfección, necesitas solamente seis jugadas!



Ejercicio 4 - Un caballo muy hambriento

Ve jugando el caballo hasta que captures todos los peones.

¿Podrías hacerlo en menos de tres minutos? ¡Si lo consigues, puede que pronto llegues al nivel de Gran Caimán!



APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Ajedrez en vivo:

Los integrantes del grupo deberán repartirse y representar las diferentes fichas del ajedrez, teniendo en cuenta vestuario y todo lo necesario para representar una partida de ajedrez en un espacio abierto. Con antelación deberán preparar el sitio dibujando en el piso el tablero de ajedrez y teniendo en cuenta el concepto matemático básico de área.



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





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° 14

Tema: Tenis de mesa

Grado: 6 Y 7

**Asignatura: Educación Física
recreación y deportes**

Desempeño del tema: Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.

Estándar, DBA o lineamientos: Genera procesos de aprendizaje de acuerdo con las necesidades e intereses de los adolescentes, teniendo en cuenta el contexto social, cultural y político en el que se desarrollen.

LO QUE SABEMOS:

Al practicar tenis de mesa se mejora la velocidad y sincronización de los movimientos por lo que se trabaja con intensidad capacidades como los reflejos o la capacidad de reacción y acción. La preparación psicológica adquiere importancia al necesitarse un gran desarrollo y agilidad mental.

¿Qué es el tenis de mesa?

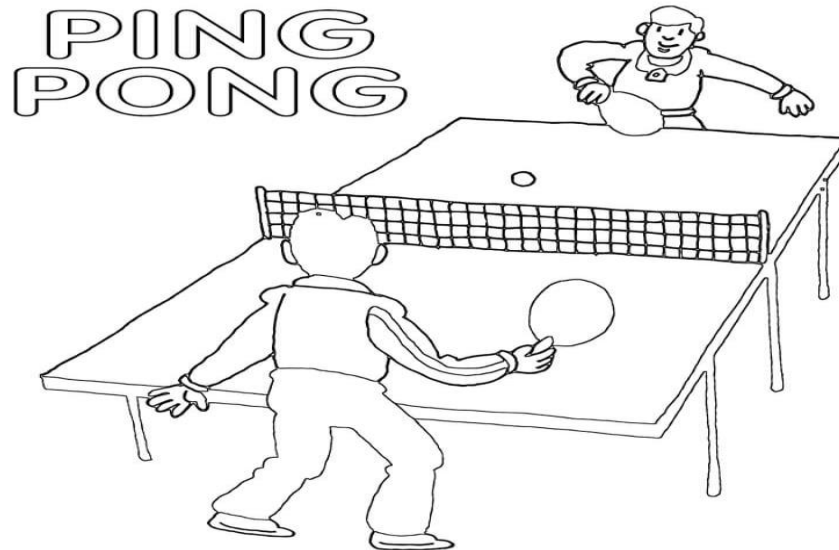
Consiste en un deporte de oposición, que se realiza en una mesa de juego, separando los dos campos por una red, con dos jugadores/as con sus raquetas respectivas y una bola que hay que pasar al campo contrario después de golpear la mesa.



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 tenis de mesa es un deporte que se practica con una raqueta y un ping pong pequeños. En este deporte sólo puede haber dos o cuatro jugadores que golpean la pelota de un lado a otro de la mesa con la raqueta. La pelota o ping pong tiene que pasar por encima de la red, con el fin de que el jugador contrario no la pueda devolver. Su práctica a primera vista parece sencilla, pero realmente requiere de largas y fuertes jornadas de entrenamiento, que deben reunir preparación física, técnica, psicológica y de competencia.

El tenis de mesa, nace en Inglaterra en 1.870, gracias a un día muy lluvioso que impedía practicar el tenis de campo en un club de tenis, varios de los deportistas empezaron a jugar con material totalmente improvisado, las paletas eran tapas de madera de cajas de tabaco, y como pelota usaron tapones de corcho de botellas de champagne debidamente cortadas. La mesa, una mesa de billar dividida por unos libros.

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

¿Cómo se juega el tenis de mesa y sus reglas?

El objetivo es mantener la pelota en juego hasta que el oponente no consiga devolver la pelota. Sólo un bote de la pelota en la mesa está permitido antes de devolverla al oponente. Una pelota que no se devuelve o que no vuelve a botar en el campo del que ha efectuado el golpe anota un punto.



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 siguiente link puedes observar cómo se desarrolla este maravilloso deporte:

<https://youtu.be/IJCUjYodwHo>

¿Cuáles son las reglas del tenis de mesa?

El tenis de mesa o ping pong es un deporte que mucha gente práctica, pero no todos los jugadores conocen sus reglas básicas de juego. Las reglas del ping pong se centra principalmente en los participantes, el equipamiento, el servicio o saque, la puntuación y los movimientos inválidos.

Los partidos de tenis de mesa se pueden jugar entre dos jugadores o dos parejas y sus normas de juego son prácticamente iguales, excepto en el momento del saque.

Equipamiento

El tenis de mesa se juega en una superficie lisa con una red que la divide por la mitad, con dos palas o raquetas y pelotas. Las medidas de una mesa de ping pong son una superficie rectangular con una longitud de 2,74 m de largo por 1,52 de ancho y elevada a 76 cm del suelo.

La pelota de ping pong debe ser esférica, de color amarillo o naranja, mate y con un diámetro de 40 mm y un peso de 2,7 gramos. La ropa de los jugadores más adecuada consiste en una camiseta de manga corta, pantalones cortos o falda y calcetines y zapatillas deportivas. La ropa de ping pong profesional no puede ser de color brillante, para no molestar al jugador contrario.



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 partido y el saque

Una jugada es un periodo durante el cual la pelota está en juego. Un tanto es una jugada cuyo resultado es anotado, una anulación es una jugada cuyo resultado no se anota. En partidos entre dos jugadores las líneas blancas de la mesa de ping pong no significada nada, pero en el juego por parejas cada uno saca en diagonal de derecha a izquierda guiándose por las líneas.



El servicio es la jugada en la que un jugador pone la pelota en juego. Se realiza poniendo la pelota en la palma de la mano, no en los dedos. Se lanza al menos a 16 cm de altura y se golpea por detrás de forma bote primero en propio campo, superar la red y botar en el campo contrario. Cada jugador saca durante dos puntos, pasando después el saque a la pareja contraria. Esto se realizará así hasta el final del juego, sin embargo, cuando ambos jugadores empaten a 10 puntos, cada jugador servirá únicamente un tanto alternativamente hasta finalizar el juego.

Puntuación

El reglamento del ping pong indican que ganará un juego el jugador o pareja que alcanza los 11 puntos, excepto cuando los dos jugadores o parejas empaten a 10 puntos, en este caso



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 ganar se deberá alcanzar los 12 puntos. Es decir, que el jugador para ganar debe conseguir una diferencia mínima de 2 puntos respecto al adversario.

Los partidos de ping pong profesional constan de un número de juegos impar, que pueden ser 3, 5 o 7 juegos, y gana el jugador que antes supere la mitad de los juegos ganados. Por ejemplo, si un partido de ping pong se disputa a 5 juegos, vence el que gane 3 de ellos.

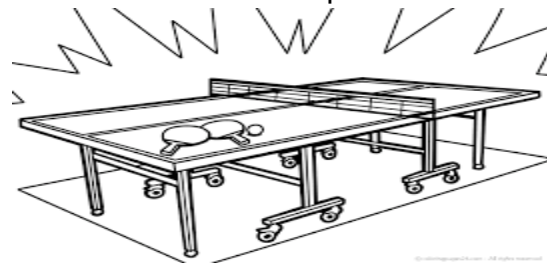
Una vez que la pelota se pone en movimiento comenzará el llamado rally. El periodo en el que cada jugador golpea la pelota para pasarla al lado del oponente. La pelota puede pasar de un lado a otro de manera indefinida. Un jugador gana un punto cuando: golpea la pelota y da dos botes o más en el lado del contrario, si cae fuera de la mesa sin botar antes en la mesa del adversario y cuando golpea la pelota y bota primero es su parte de la mesa.

Durante el partido, la raqueta de ping pong no puede chocar en la mesa y no se permite tocar la pelota con la mano libre ni mover o tocar la mesa ping pong con alguna parte del cuerpo, ya que cualquiera de estas acciones supone perder el punto.

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Ahora vamos a practicar todo lo aprendido sobre este maravilloso deporte, con la ayuda del profesor vamos a realizar un pequeño torneo de tenis de mesa para ellos necesitaremos:

- Pelotas de ping pong
- Mesa de tenis: Como somos personas recursivas vamos a improvisar una mesa en donde podamos adecuar el kit previamente adquirido
- Espacio para desarrollar los partidos





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° 15

Tema: Juegos de piso

Grado: 6 Y 7

**Asignatura: Educación Física
recreación y deportes**

Desempeño del tema: Relaciona la práctica de la educación física con los hábitos de la vida cotidiana

Estándar, DBA o lineamientos: Comprendo las exigencias técnicas y tácticas de deportes individuales y de conjunto, aplicando fundamentos técnicos durante su realización.

LO QUE SABEMOS:

¿Sabías qué?

Los juegos de piso son actividades tradicionales de tipo lúdicas, se realizan entre dos o más niños, por lo que estimulan las habilidades sociales. Son juegos sencillos que no requieren de elementos complejos para desarrollarlos, Son fáciles de recrear y de adaptar según los elementos que estén disponibles en el momento. Por ejemplo: un palo de escoba para simular que está montado a un caballo. Son juegos que estimulan la creatividad y el desempeño motriz.

Los **juegos de patio** Son juegos que se transmiten de generación en generación y que, a pesar de tener ciertas reglas, se pueden adaptar fácilmente a casi cualquier circunstancia, como un espacio reducido, un breve período de tiempo como el recreo de la escuela, entre otros. Su principal característica es que son versátiles y se pueden adaptar a las circunstancias y a la cantidad de participantes.

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

Rayuela o Golosa

Este juego puede tener un mínimo de dos jugadores, Se trazan los 12 casilleros que van de la tierra al cielo. Se arroja una piedra o tapa de gaseosa progresivamente hasta el cielo, empezando por el uno. Saltando en una pierna (por eso pata coja) o en dos según los casilleros de ese nivel (dependiendo del dibujo hecho) se debe evitar pisar el casillero donde está la piedra.



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

Una vez superado, se detiene uno en un descanso, retira la piedra y se sigue saltando hasta el cielo. Es más fácil retirarla cuando hay dos casilleros que se pueden pisar al mismo tiempo. El juego finaliza cuando uno de los jugadores llega al cielo. Pierde el turno el que tira mal la piedra, también el que pierde el equilibrio, así como el que pisa la raya limitante de los casilleros por eso el nombre de rayuela.



trompo

De plástico o en su mayoría de madera, que, al ser envuelto y lanzado, con una pita delgada, empezaba a bailar sobre el suelo, sobre la mano, una mesa o cualquier superficie que hiciera más difícil y atrevida la labor. La tarea consistía en perfeccionar diferentes trucos: ponerlo a girar sobre la mano, que bailara al revés o hacerlo volar. El secreto de un buen trompo bailador estaba en la técnica con la que se lanzara. Otro de los juegos consistía en poner a zumbiar el trompo, duelo de trompos, cascar el trompo del otro y la rayita.



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



Yeimi

El juego consiste en formar dos equipos sin límite de personas pero que tengan igual número de integrantes. Se puede sortear quien inicia el juego de la siguiente manera: Luego se forma una torre con trozos de roca o restos de material de construcción como ladrillo o baldosas. Utilizamos también una pelota que puede ser de cualquier tamaño. Al comenzar el juego el equipo que está a la ofensiva lanza la pelota contra la torre, el objetivo es derrumbarla, si después de hacer los lanzamientos cada jugador no logra hacerlo, el turno será para el otro equipo. Si la torre es desarmada, equipo a la defensiva debe ponchar a sus rivales, los cuales tendrán que armar los torres de que sean ponchados, si lo logran, gritan “yeimi”, se anotan un punto y siguen de nuevo en turno. Pero si no logran armar la torre y son ponchados, se cambia de turno, y el otro equipo comienza lanzando la pelota contra la torre.

Las reglas - Formar los equipos con igual números de integrantes - El equipo que poncha no podrá caminar con la pelota - Solo pueden hacer pases entre los jugadores del equipo - Establecer un número de puntos. El objetivo de este juego es que el equipo que ponche no deje al equipo contrario armar la torre de piedras porque sería un punto para ellos y así no ganaría.



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



POCHADOS

Es un juego muy dinámico en el que dos equipos buscarán “eliminar” a sus rivales, lanzando un balón para golpear a los jugadores contrarios y así “quemarlos” o eliminarlos del partido.

El equipo que elimine a todo el equipo contrario o tenga mayor número de jugadores activos al final de la partida, será el ganador.

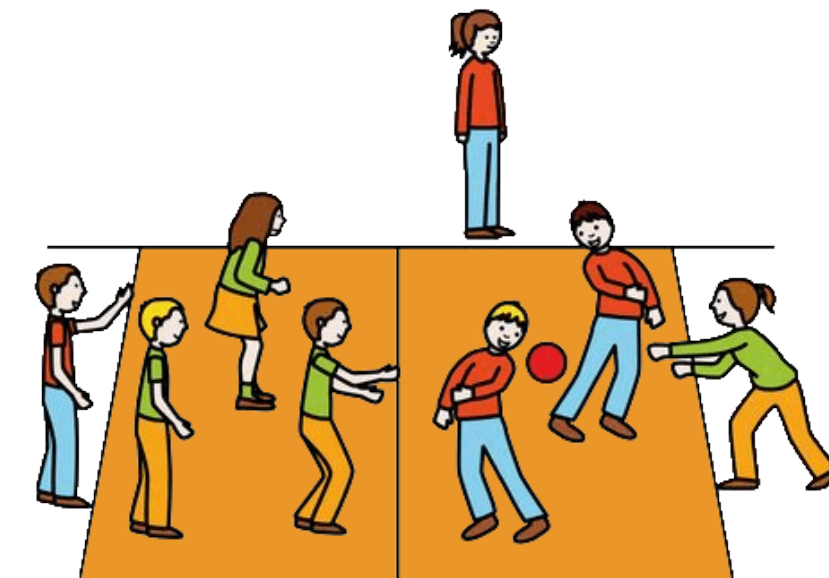
ayudará a fortalecer tus habilidades físicas y de destreza.



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:



Ejercicios:

Vamos a practicar un poco con unos ejercicios de entrenamiento. Sal al patio y dibuja una rayuela con tus compañeros busca tapas de gaseosa o piedras planas para que comiencen el juego, cumpliendo con todas las normas hasta llegar a la final y tengan un ganador.

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Rayuela de números y colores:

Los integrantes del grupo deberán dibujar una rayuela donde apliquen cada cuadro diferente color, este lo realizaran con cintas de colores empleando diez cuadros hasta el cielo en los

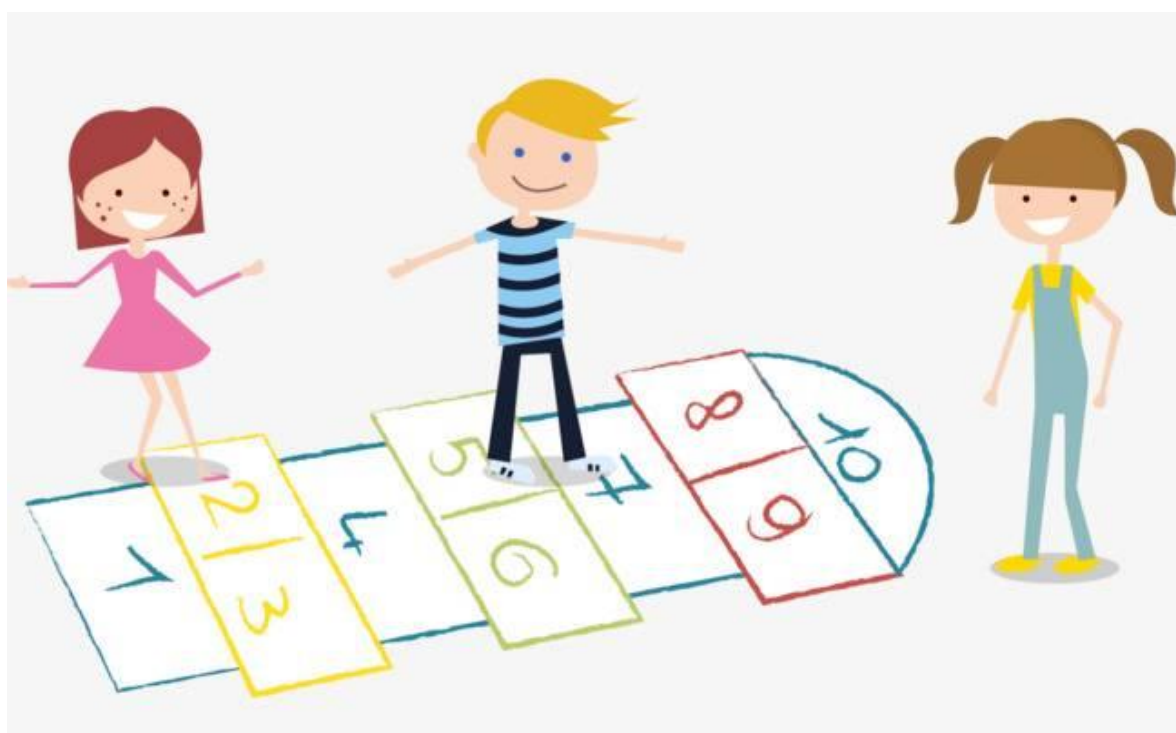


REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

cuadros colocamos los números y se jugará de la siguiente manera, primero jugaremos saltando en los números pares, luego se cambia y se salta solo en los números impares y por último jugamos saltando solo por los colores ejemplo(saltar solo en los cuadros rojos) y así sucesivamente hasta que termine el juego ganará quien haya pasado por todos los números y colores según lo indicado





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: Juegos de mesa

Grado: 6 Y 7

Asignatura: Educación Física
recreación y deportes

Desempeño del tema: Propone el juego más allá de la escuela, organizando tiempos, espacios y condiciones para su desarrollo.

Estándar, DBA o lineamientos: Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza la práctica

LO QUE SABEMOS:

¿Sabías qué?

El juego de mesa es un juego que se practica generalmente sobre una mesa o un soporte similar y que es jugado por una o más personas habitualmente, puede requerir de los jugadores el uso del razonamiento táctico o estratégico, la coordinación, la destreza manual, la memoria, la capacidad deductiva, la psicología, la destreza negociadora, trabajan la lógica, la estrategia, la concentración, la autoestima, la capacidad de análisis, nuevo vocabulario, creatividad, imaginación, reflejos, o simplemente estar basado en el puro azar; siendo tal azar un elemento que de todos modos aunque no necesariamente puede estar implicado en el mecanismo de juego. El juego tiene ciertas características que permitirían tanto el mejoramiento de la comunicación y relaciones interpersonales, como también la construcción de la personalidad.

APRENDAMOS ALGO NUEVO:

PARQUÉS

Es un juego para 2 jugadores en adelante. El turno se pasa por la derecha y la meta es llevar todas las fichas hasta el final, podemos jugar de diferente forma como de piedra en piedra, jugando a pares, aquí solo se contará cada que un jugador saque pares, o normalmente contando todo lo que salga y toda casilla, utilizando diferentes estrategias, como enviar a



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

otros jugadores a la cárcel, proponer captura de fichas y distribuir las fichas para encerrar a las otras entre seguros, propiciando el riesgo. Cada jugador comienza con sus 4 fichas en sus respectivas casas. Para empezar, cada jugador lanza los dados, el jugador que lance el dado mayor empieza el primer turno



DOMINÓ

El **dominó** es un juego de mesa muy popular y sus **reglas para jugar** son muy fáciles. Se trata de un juego en el que se emplean unas fichas rectangulares, generalmente blancas por la cara y negras por el revés, divididas en dos cuadrados, cada uno de los cuales lleva marcados de cero a seis puntos.

El juego completo de fichas consta de un total de **28 piezas**, en cada una de las cuales se representa un par de valores posibles. Este juego antiquísimo puede considerarse como una extensión de los dados, favorece la concentración y la memoria para pensar la estrategia a seguir en función de las piezas que van colocando los contrincantes. Mejora el conocimiento matemático al tener que contar los puntos de las fichas, así como las secuencias numéricas.



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



STOP

¡El juego del Stop! tiene como finalidad trabajar la cooperación de los alumnos mediante grupos de una misma clase. Es un juego que tiene la virtud de poder aplicarse a cualquier edad y a cualquier asignatura. Incluso puede ser muy útil como dinámica de grupo para una sesión de tutoría.

Consta de un Juego de palabras para mentes rápidas: ¡Piensa rápido y sé el primero en decir y decir STOP! El jugador más rápido gana, por lo que procura ser el más rápido y que más aciertos tenga.

En una hoja hacemos un cuadro y lo dividimos en las partes que sean necesario según el tema, el alumno que más puntos tenga al finalizar el juego gana.

Esto nos puede ser útil para repasar algún tema visto en clase.



**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*

Nombre	Apellido	Cosa	Ciudad	Profesión	Color	Animal	Puntos
Maria	Marquez	Mesa	Medellin	Medica	Morado	Morosa	35
Ana	Ala	Ala	Arquitecto	Arquitecto	Azul	Asno	25

EL JUEGO DE LAS PALABRAS

LETRA	SUSTANTIVO ABSTRACTO	SUSTANTIVO COMÚN	SUSTANTIVO PROPIO	ADVERBIO	VERBO (INFINITIVO)	ADJETIVO	PUNTOS

EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Ejercicios:

Vamos a divertirnos un poco con unos ejercicios de entrenamiento. Tienes que sacar el parques invita a tus amigos a jugar y de piedra en piedra hasta llegar al final, solo puedes comer cada que te encuentres alguien en una casilla de salida. Gana el que llegue con todas sus fichas hasta la casa.

APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Parques en vivo:

Los integrantes del grupo deberán repartirse y representar las diferentes fichas del parques, teniendo en cuenta vestuario y todo lo necesario para representar las fichas en un espacio abierto. Con antelación deberán preparar el sitio dibujando en el piso el parques y elaborando dos dados grandes en cartulina y teniendo en cuenta el concepto matemático básico de área.

