



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 OCTAVO y NOVENO**



**2023**  
**IER EL PESCADO**



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



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

## CONTENIDO

### PRIMER PERIODO:

**GUIA N° 1: VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD**

**GUIA N° 2: HABILIDADES GIMNÁSTICAS**

**GUIA N° 3: ATLETISMO FORMAS JUGADAS Y ALGUNAS REGLAS**

**GUIA N° 4: PRUEBAS ATLETICAS**

### SEGUNDO PERIODO: PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

**GUIA N° 5: DESPLAZAMIENTOS**

**GUIA N° 6: CARRERAS**

**GUIA N° 7: COORDINACION Y FUERZA**

**GUIA N° 8: RESISTENCIA**

### TERCER PERIODO: DEPORTES DE CONJUNTO

**GUIA N° 9: FUTBOL SALA**

**GUIA N° 10: SISTEMAS DE JUEGO (FUTSAL)**

**GUIA N° 11: ULTIMATE**

**GUIA N° 12 VOLEIBOL**

### CUARTO PERIODO: JUEGOS TRADICIONALES Y DE LA CALLE

**GUIA N° 13: EL BALERO**

**GUIA N° 14: EL TROMPO**

**GUIA N° 15: EL YOYO**

**GUIA N° 16: ENCOSTALADOS**



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° 1

**Tema: Velocidad y flexibilidad**

**Grado: 8 y 9**

**Asignatura: Educación Física  
recreación y deportes**

**Desempeño del tema:** - identifico métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y los aplico teniendo en cuenta sus orientaciones

- Perfecciono la respiración y la relajación combinando situaciones de ejercicio y descanso

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

#### LO QUE SABEMOS:

##### La velocidad

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. *Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.*





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



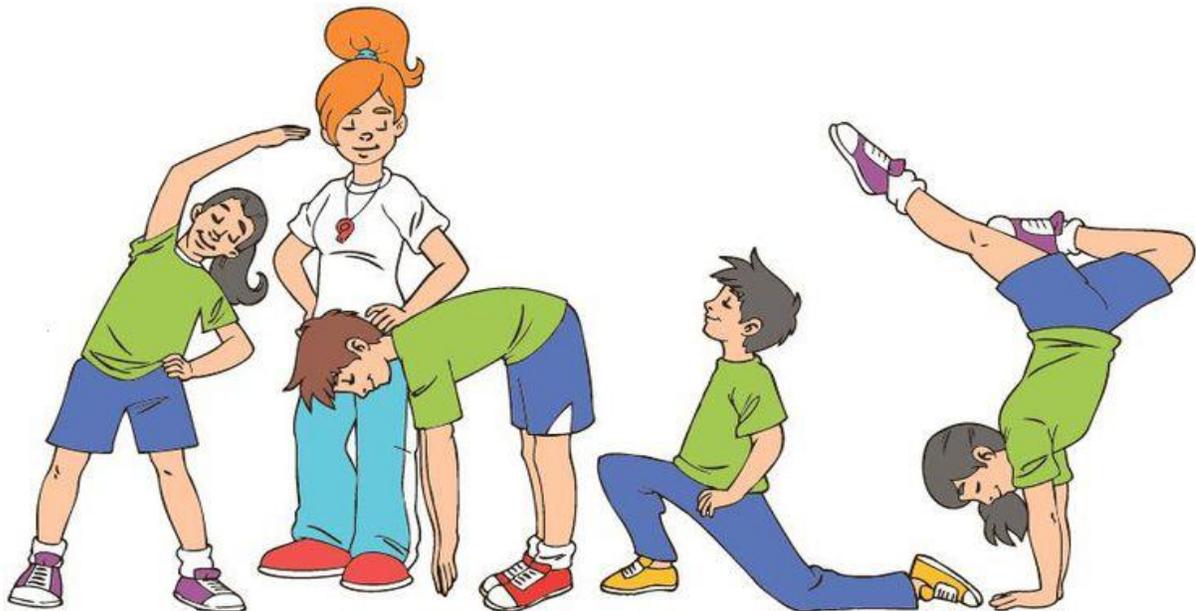
Aprobada mediante la Resolución Departamental  
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017  
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

La velocidad, para su desarrollo, depende de varios factores, como son los musculares, los nerviosos, los genéticos, así como la temperatura del músculo.

### La flexibilidad

La flexibilidad se define como la capacidad de los músculos de adaptarse, mediante su alargamiento, a distintos grados de movimiento articular. Es una propiedad morfológico-funcional del aparato locomotor.

Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.



**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

## Tipos de velocidad en educación física

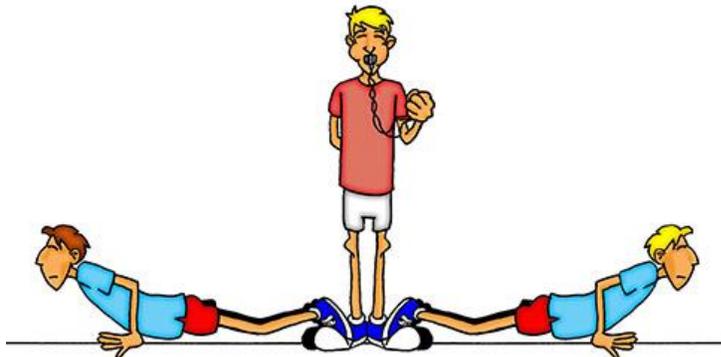
Según Grosser (1992) existen solo dos tipos de velocidad en educación física que son fundamentales, como son la velocidad pura y la velocidad compleja

De cada una de ellas se derivan otras más específicas referidas a fuerza, espacio, resistencia y movimientos. Así por ejemplo la velocidad pura se puede subdividir en velocidad de desplazamiento, reacción y gestual, mientras que la velocidad compleja se subdivide en fuerza explosiva y velocidad-resistencia.

### Velocidad pura

Es la que se manifiesta en el recorrido de una distancia durante un tiempo determinado, lo que se refiere a la velocidad del desplazamiento. Por tanto, se puede dividir en:

**Velocidad de reacción:** definida como la habilidad para reaccionar en la menor cantidad de tiempo ante un estímulo, como puede ser la recepción del saque de un tenista o el silbato de salida en una carrera.



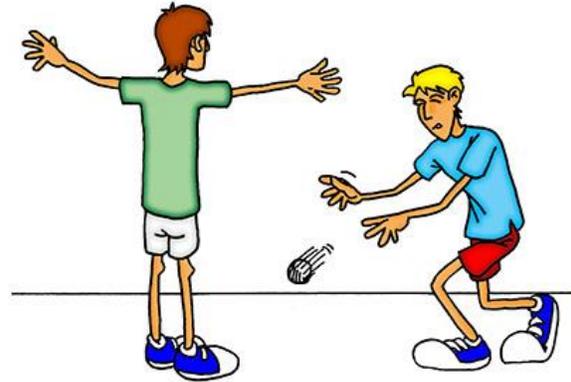
**Velocidad gestual:** se trata de la capacidad que tiene el deportista para hacer un movimiento con alguna parte del cuerpo en el menor tiempo que pueda: golpear una pelota, lanzar una jabalina, etc.



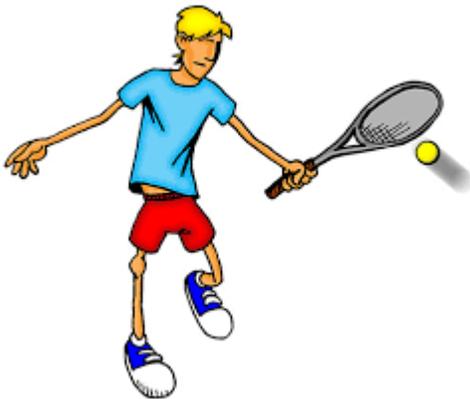
REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA  
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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



**Velocidad de desplazamiento:** definida como la capacidad de un deportista de completar una determinada distancia en el menor tiempo posible.



### Velocidad compleja

La velocidad compleja incluye otros factores que forman parte de los tipos de velocidad en educación física, si cabe más abstractos que los anteriores, pero igualmente importantes. Son los siguientes:

### Fuerza explosiva

También llamada potencia, se refiere a la capacidad del cuerpo para cargar y mover un objeto o a una persona con determinado peso o que haga resistencia, en el menor tiempo posible.



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



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

Esta fuerza que proporciona el sistema nervioso va a determinar el rendimiento en la mayoría de los deportes, como atletismo, fútbol, tenis, en los cuales el atleta debe correr, saltar, desplazarse, lanzar, golpear, etc.

### Velocidad-resistencia

También conocida como resistencia velocidad, se refiere a la capacidad del cuerpo de oponerse a la fatiga causada por la repetición de ejercicios durante un periodo prolongado.

Este tipo de velocidad también incluye la capacidad de recuperación rápida tanto durante como después de la ejecución del ejercicio.

En este tipo de velocidad intervienen los sistemas respiratorio, digestivo, muscular y circulatorio, que trabajan dándole los nutrientes y el oxígeno a los músculos para que respondan de manera adecuada en los entrenamientos prolongados.

### EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Realicemos los siguientes ejercicios para mejorar nuestra velocidad y flexibilidad





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



Estiramiento evolucionado, que tonifica los músculos y aumenta la flexibilidad. Se realiza después del estiramiento fácil, avanzando lentamente y sin brusquedades hasta que notemos, otra vez, una moderada tensión. En ese momento volvemos a mantener la posición al menos de 10 a 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

### Flexibilidad pasiva:

Cuando a nuestra fuerza muscular le sumamos la fuerza adicional de un agente externo, como puede ser la de un compañero/a. Tiene siempre mayor recorrido o amplitud que la activa y en el que, alcanzado el máximo de amplitud, se mantiene la posición durante cierto tiempo (15/30 segundos).



*El stretching* o estiramiento está considerado como un buen método de entrenamiento de la flexibilidad. Produce sucesivas tensiones y relajaciones musculares que preparan el cuerpo para la ejecución de ejercicios, evitando lesiones. Los movimientos han de realizarse suavemente, sin forzar las posiciones y sin sentir dolor. Una vez alcanzado nuestra posición máxima de estiramiento, debemos mantenerla entre 10 y 15 segundos, para luego volver suavemente a la posición inicial.





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 te invitamos a observar el siguiente video en relación al tema de la velocidad y la flexibilidad y posteriormente reunidos en equipos se inventan dos ejercicios para realizarlos con el resto de tus compañeros.

Link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=KaCkIK-GFs8>



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: Habilidades gimnásticas**

**Grado: 8 y 9**

**Asignatura: Educación Física  
recreación y deportes**

**Desempeño del tema:** regulo la realización de las actividades motrices siguiendo procedimientos metodológicos de prevención y cuidado durante su realización.

Identifico mis fortalezas y debilidades en la realización de actividades físicas, procurando aprovechar las primeras y superar las segundas para lograr mis metas y tener una buena salud.

### **Estándar, DBA o lineamientos:**

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

### **LO QUE SABEMOS:**

La gimnasia es un deporte dotado de arte y movimiento. Requiere una combinación de fuerza, balance, agilidad, y coordinación del cuerpo en el salón donde se practica. Del latín *gymnasia*, la gimnasia es la disciplina que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas de ejercicios físicos. Puede llevarse a cabo como deporte (a modo de competencia) o de manera recreativa.





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



Cuentan que, en la época del siglo quinto antes de Cristo, la **gimnasia** se empezó a implementar como un deporte aplicado al juego de los atletas porque corrían, saltaban, luchaban y arrojaban el disco y la barra. En la antigua Grecia, practicaban la **Gimnasia** para prepararse para la guerra.

## APRENDAMOS ALGO NUEVO:

### Tipos de gimnasia:

La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), se compone de seis disciplinas: artística, rítmica, trampolín, aeróbica, acrobática y general.

### Historia:

Los romanos de la República se dedicaron con entusiasmo a la marcha, la equitación y otros ejercicios gimnásticos. No pocas veces, después de un ejercicio violento se arrojaban al Tíber, como los espartanos al Eurotas. Plutarco refiere que César consiguió curarse de una neuralgia haciendo que un esclavo amasara sus músculos. Con todo, los romanos no practicaron nunca la verdadera Gimnasia, la de Atletas. Sólo tomaron de Grecia los ejercicios en los circos, adaptando a su carácter cruel los ejercicios griegos y transformando así en combates de gladiadores los juegos de los atletas griegos.

### Disciplinas

#### Gimnasia artística

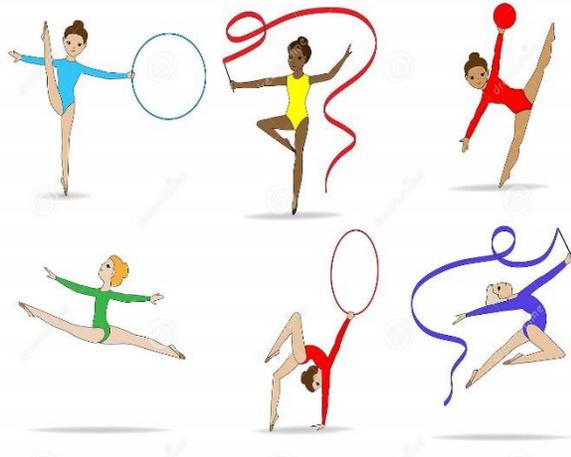
La gimnasia artística es una disciplina olímpica que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando, de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Se compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina. Los aparatos empleados en categoría femenina son barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto de potro, mientras que en la categoría masculina son anillas, barra fija, caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo.



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



**Gimnasia rítmica:** La gimnasia rítmica es una disciplina olímpica en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competencias como exhibiciones, en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de 20 puntos.



### Gimnasia en trampolín

La gimnasia en trampolín es una disciplina que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Existen principalmente tres especialidades: tumbling, doble mini-tramp y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000.

### Gimnasia aeróbica

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe mostrar movimientos continuos,





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

flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

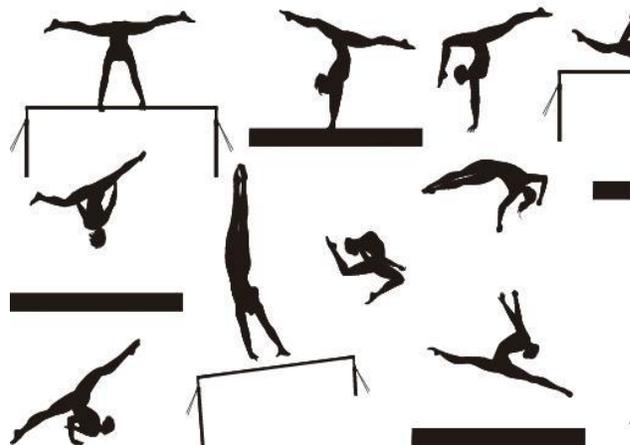


### Gimnasia acrobática

La gimnasia acrobática, también conocida como acrosport, es una disciplina de grupo en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino. Se realizan manifestaciones gimnásticas colectivas donde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos realizando saltos, figuras y pirámides humanas.

### Gimnasia general

La gimnasia general es la única disciplina no competitiva de gimnasia aceptada por la FIG. En ella participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan o hacen coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo sexo o cualquier tipo de sexo (mixto). La gimnasia general se divide en tres categorías que son: grupos blancos, azules y rojos. El grupo blanco es la categoría más elemental, el grupo azul es el intermedio y el grupo rojo es el más avanzado. Cada uno de estos



tiene ciertas reglas que cumplir sobre la base de elementos gimnásticos que debe realizar. Es característico de la gimnasia general el uso de uniformes y accesorios para caracterizar un tema y así realizar una coreografía ligada con elementos gimnásticos que son aptos para cualquier edad y nivel gimnástico. La gran ventaja que maneja esta disciplina es que puede incluir actividades dinámicas y ejercicios de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín y baile en una sola.



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:

Te invitamos a observar el siguiente video y a partir de lo que observaste vamos a realizar los siguientes ejercicios

Video 1:

[https://youtu.be/zXcnT5AH\\_WM](https://youtu.be/zXcnT5AH_WM)

video 2:

<https://youtu.be/VmQtAMMWgZM>

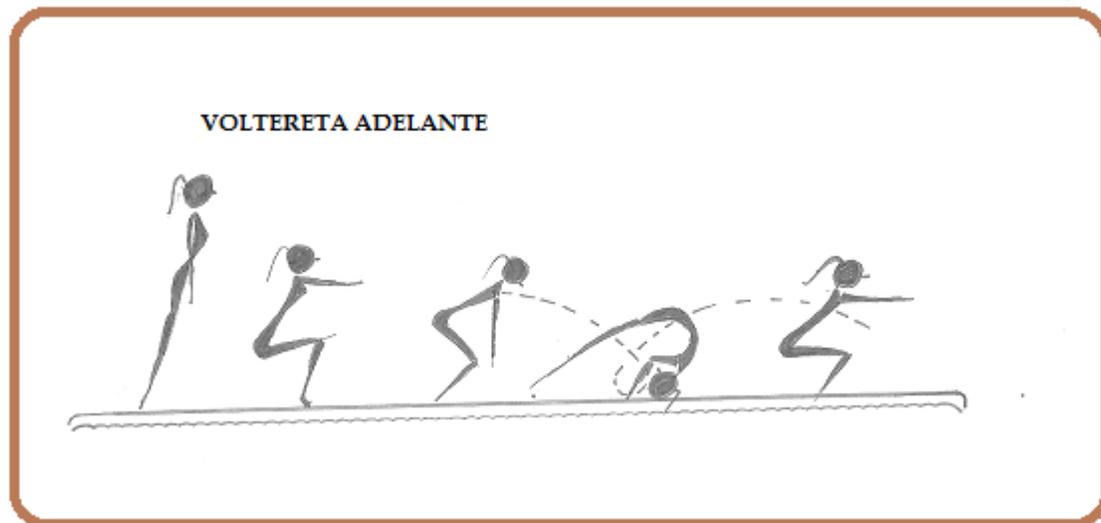
video 3:

<https://youtu.be/iDk7GMWM9iq>

### APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Ahora en equipos, vamos a preparar algunos ejercicios gimnásticos que sean fáciles de realizar y los vamos a practicar en la próxima clase de educación física

Puedes guiarte por estos ejemplos:



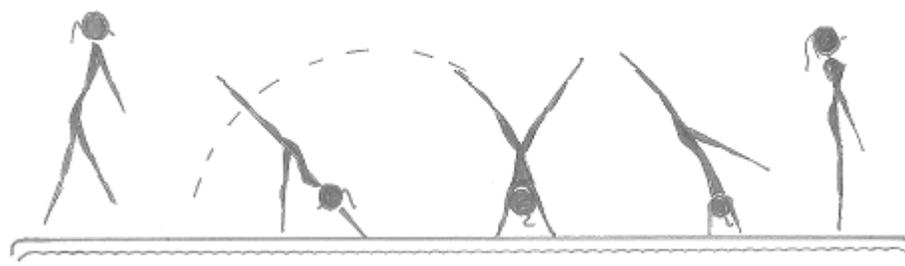


REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA  
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA  
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

**RUEDA**





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: Atletismo**

**Grado: 8 y 9**

**Asignatura: Educación Física  
recreación y deportes**

**Desempeño del tema:** perfecciono la respiración y la relajación combinando situaciones de ejercicio y descanso

identifico métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y los aplico teniendo en cuenta sus orientaciones

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

**LO QUE SABEMOS:**

¿Cuál es la historia del atletismo?

La historia del atletismo es larga, dado que es una de las disciplinas deportivas más antiguas del mundo, que involucra distintas ejecuciones, como carreras, saltos, lanzamientos y otras pruebas combinadas. Muchas de ellas se practicaban por separado, con fines deportivos o prácticos, desde los inicios mismos de la humanidad.

El nombre mismo de este deporte nos revela mucho de su origen: la palabra griega *athletes* significa “quien compite por un premio”, y proviene de *aethlos*, “lucha” o “combate”, a la par que *athlon*, nombre que recibía el botín o recompensa (generalmente ánforas) que se les daba a los combatientes más destacados en algún certamen de juegos arcaicos, y que solían ser enterradas con ellos.

La primera referencia al atletismo como deporte proviene del 776 a. C., de una lista de competidores de la antigua Grecia. En ese entonces se limitaba a una carrera pedestre de 197,27 metros de largo, conocida como *stadion*, supuestamente equivalentes a 200 veces el pie del héroe mítico Heracles (Hércules).



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

Más adelante surgió el doble *stadion* (o duálico), la carrera de medio fondo (o *hípico*), y la carrera de fondo (o dólico). Además, en los Juegos Olímpicos de la Grecia Antigua de finales del siglo VIII a. C. surgió el pentatlón, la disciplina que combinaba la carrera, el salto, el lanzamiento y la lucha.

La cultura romana practicó también el atletismo, bajo una forma semejante a la griega y otra más similar a su herencia etrusca. Así, incorporaron nuevas prácticas a este deporte. Por ejemplo, añadieron el salto con pértiga, el lanzamiento de martillo y el campo-a-través.

Muchas de ellas se continuaron practicando durante la Edad Media, de acuerdo a las formas particulares de cada reino cristiano europeo, destacando entre ellos Inglaterra y Dinamarca. Algunas nuevas disciplinas tenían un componente militar sumamente útil, como el tiro con arco, mientras que otras eran mal vistas, especialmente durante el puritanismo, debido a que solían terminar en peleas y borracheras.

Otra de las carreras más antiguas de la Europa medieval era la celebrada en Roma a mediados del siglo XV, reproduciendo a los atletas griegos y haciendo competir a los atletas totalmente desnudos, tal y como en la Antigüedad.

En 1825 se celebró la primera reunión de atletismo moderno, cerca de la capital inglesa. Hacia finales del siglo, la visión inglesa del deporte como un elemento social fue extendiéndose por Europa.

## **APRENDAMOS ALGO NUEVO:**

### **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, 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.



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

Desde sus comienzos, el atletismo ha sido uno de los deportes más representativos del país y uno de los que cuenta, en la actualidad, con mayor participación de afrocolombianas. Entre ellos sobresalen Silvio Marino Salazar, Gilmar Mayo Lozano, Norfalia Carabalí, Zorbelia Córdoba, Luis Carlos Lucumí, Felipa Palacios y María Isabel Urrutia.

En el ámbito internacional, los atletas colombianos han logrado presentaciones aceptables gracias a sus esfuerzos individuales.

### **Reglamentación:**

#### *El estadio de Atletismo*

Toda superficie firme y uniforme, que pueda aceptar los clavos de las zapatillas, puede utilizarse para el atletismo.

#### *Zona de competición para las carreras:*

La pista "circular" con 4 carriles de 1 metro cada uno al menos y las zonas de seguridad que medirán no menos de 1,00 m. en el interior de la pista y preferiblemente 1,00 m. en el exterior.

La recta de 100 metros, con 6 calles al menos.

La pista de la carrera de obstáculos, que es la misma que la pista "circular".

#### *Zona de competición para los saltos*

La instalación para el salto de longitud con pasillo de 40 m. mínimo; tabla de batida (1,22 m.) situada entre 1 y 3 m. desde el borde más próximo del lugar de caída, y el lugar de caída (mínimo 2,75 m. de ancho y con el extremo más alejado a no menos de 10 m. de la línea de batida).

La instalación para el salto triple es la misma que para el salto de longitud, excepto en competiciones internacionales, en las que la tabla de batida está situada a 13 m. para los hombres y 11 m. para las mujeres, desde el borde más próximo del foso de caída. Para cualquier otro tipo de competición esta distancia será la adecuada para el nivel de la competición.



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 instalación para el salto de altura con pasillo semicircular (mínimo 20 m. de radio) y zona de caída (mínimo 5 m. x 3 m.)

La instalación para el salto con pértiga con pasillo (mínimo 40 m.), cajetín para introducir la pértiga y zona de caída (mínimo 6,50 m. x 5 m.).

### *Zona de competición para los lanzamientos*

La instalación para el lanzamiento de disco con círculo de lanzamiento (2,50 m. de diámetro), jaula protectora y sector de caída (80 m. de radio, 54,72 m. de cuerda).

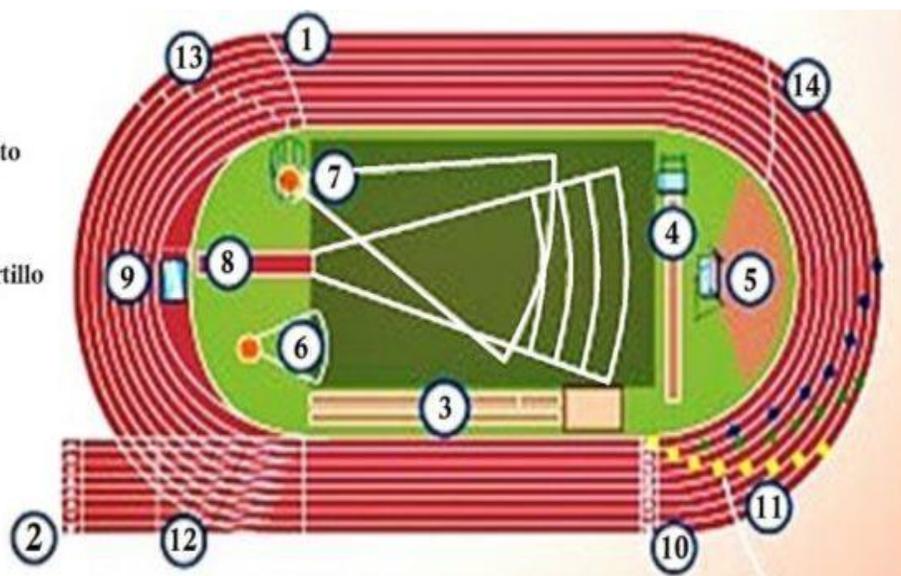
La instalación para el lanzamiento de martillo con círculo de lanzamiento (2,135 m. de diámetro), jaula protectora y sector de caída (90 m. de radio, 61,56 m. de cuerda).

La instalación para el lanzamiento de la jabalina con pasillo (30 m. a 36,50 m. x 4 m.), arco con un radio de 8 m. y sector de caída (100 m. de radio, 50,00 m. de cuerda).

La instalación para el lanzamiento de peso con círculo de lanzamiento (2,135 m. de diámetro), contenedor (1,22 m.) y sector de caída (25 m. de radio, 17,10 m. de cuerda).

Observemos la siguiente imagen

1. Salida 3.000 y 5.000 m
2. Salida 110 m vallas
3. Salto de longitud y triple salto
4. Salto con pértiga
5. Salto de altura
6. Lanzamiento de peso
7. Lanzamiento de disco y martillo
8. Jabalina
9. Ría de obstáculos
10. Línea de llegada
11. Salida 10.000 m
12. Salida 100 m y 200 m
13. Salida 200 m
14. Salida 1.500 m





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

### **EJERCITEMOS LO APRENDIDO:**

Ahora vas a retomar la guía del grado sexto en donde nos hacen un recuento sobre algunas pruebas del atletismo y luego vas a observar el siguiente video y respondes las siguientes preguntas.

Video 1: <https://youtu.be/7EeE37AiAgE>

video 2: <https://youtu.be/P86bOgFpobQ>

Después de observar estos videos contesta en tu cuaderno:

1. En que año surgió el atletismo
2. Cuales son las pruebas de pista
3. Cuales son las pruebas de campo
4. Cuales son las pruebas combinadas
5. Investiga quien es el hombre que tiene el récord mundial en 100 y 200 metros planos
6. Investiga quien es la actual campeona olímpica de triple salto
7. Investiga quien es la medallista colombiana en triple salto
8. Investiga que atletas colombianos han ganado medalla de oro en uno juegos olímpicos

### **APLIQUEMOS LO APRENDIDO:**

En grupos prepara una prueba de atletismo que se pueda desarrollar en tu contexto como por ejemplo una carrera de relevos, un lanzamiento de bala (Piedra redonda), 50 o 100 metros planos. Debes registrar los tiempos y pasarlos al profesor para poder determinar quién es el más rápido.



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° 4

**Tema: Pruebas atléticas**

**Grado: 8 y 9**

**Asignatura: Educación Física  
recreación y deportes**

**Desempeño del tema:** identifico métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y los aplico teniendo en cuenta sus orientaciones

Comprendo la importancia de utilizar procedimientos adecuados cuando realizo la movilización y el levantamiento de objetos.

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

**LO QUE SABEMOS:**

Sabías que los juegos olímpicos se juegan cada 4 años y que en ellos se reúnen a los mejores atletas de mundo, además que reúne en torno del deporte a los cinco continentes ¿sabes cuáles son esos cinco continentes.





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:

La bandera está compuesta por cinco aros o anillos de colores entrelazados sobre un fondo blanco. En la actualidad, los cinco aros representan los cinco continentes principales: Europa, Asia, África, Oceanía y América, respectivamente. Los cinco colores representan la totalidad del mundo. Según la Regla 8 de la Carta Olímpica, “El símbolo olímpico expresa la actividad del Movimiento Olímpico y representa la unión de los cinco continentes y el encuentro de atletas de todo el mundo en los Juegos Olímpicos”.

### Pruebas de atletismo en unas olimpiadas

Salto de longitud o salto largo

Esta competencia consiste en dar un solo salto, en forma horizontal, lo más largo posible luego de una corta carrera en busca de impulso.

El salto debe comenzar en un lugar determinado, delimitado por una línea en el piso.

Si el atleta pisa o pasa dicha línea, el salto se considera nulo.



### Pruebas de Pista en el Atletismo Olímpico

Salto triple:



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 salto triple es un evento en el que un atleta realiza un salto horizontal incorporando tres movimientos distintos y continuos.



En el salto triple se mide la distancia total recorrida por el atleta al dar 3 largos pasos o zancadas luego de una carrera para obtener impulso.

El salto debe comenzar en un lugar determinado, marcado por una línea en el piso.

Si el atleta pisa o pasa dicha línea el salto es considerado nulo.

El primer paso lo da cayendo en un pie, el segundo salto con el pie contrario y en el tercer y último salto debe caer con los dos pies en una superficie arenosa.

### **Salto de altura o salto alto**

El salto de altura consiste en generar el impulso necesario, luego de una corta carrera, para lograr saltar por encima de una barra horizontal sin derribarla. Esta barra se coloca entre dos soportes verticales y a una altura mayor en cada salto.

Los atletas tienen tres oportunidades en cada altura; a medida que van logrando superarla van pasando a las instancias eliminatorias y finales. Desde 1968 el salto se realiza de espaldas a la barra; anteriormente se realizaba al revés, de forma ventral.

Poder saltar por encima de nuestra propia estatura es algo casi impensable.

Sin embargo, estos atletas logran saltar por encima de los 2,30 metros con el solo impulso de sus piernas.



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



### Salto con pértiga o salto con garrocha

Similar al salto de altura, pero en esta modalidad el atleta se ayuda para saltar con una larga vara o pértiga de cierta flexibilidad que le da mayor impulso.

Esta vara mide entre 4 y 5 metros de largo y está fabricada con fibra de vidrio de alta resistencia.

Cada atleta hace una corta carrera con la pértiga en sus manos y calcula el punto exacto en donde debe clavarla en el piso y saltar.

Su objetivo es pasar por encima de la barra colocada entre dos soportes verticales.

El salto se hace con las dos piernas por delante del cuerpo y el atleta cae sobre una colchoneta.



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



### Lanzamiento de bala:



La bala consiste de una bola sólida de metal que pesa 7,26 kg para la categoría masculina y 4 kg para la femenina.

El lanzamiento se realiza desde una superficie de 2,1 metros de diámetro de la cual el atleta no debe salirse. La bala es sujeta con la mano entre el hombro y la barbilla del atleta, este debe impulsarse con su cuerpo, agachándose levemente y estirando el brazo en el lanzamiento.

La distancia lograda se mide desde el borde del círculo de 2,1 metros hasta el lugar en el campo donde impacta la bala.

### Lanzamiento de disco

Consiste en lanzar un objeto circular de madera rodeado de metal denominado disco. En la categoría masculina mide unos 22 centímetros de diámetro y 2 kilos de peso. Para la categoría femenina el disco es de 18 centímetros y pesa 1 kilogramo.





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

Desde una superficie circular similar al lanzamiento de bala, pero de 2,5 metros de diámetro.

### Lanzamiento de martillo



El martillo consiste de una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero que en conjunto pesa entre 7.260 kg y 7.285 kg en la categoría masculina y entre 4 kg y 4.025 kg en la categoría femenina.

El lanzamiento se realiza desde dentro de un círculo similar al del lanzamiento de bala. El atleta se coloca con el martillo agarrado por el asa con ambas manos, lo gira 2 o 3 veces por encima y por debajo de su cabeza. Posteriormente da 2 o 3 giros sobre sí mismo para tomar impulso y soltar el martillo hacia el campo demarcado.



### Lanzamiento de jabalina

La jabalina es una lanza con punta de metal, cuya longitud varía entre 260-270 cm en categoría masculina y 220-230 cm en categoría femenina. EL peso mínimo de la jabalina es de 800 gramos para los hombres y 600 gramos para las mujeres.

El atleta debe lanzar la jabalina lo más

lejos posible hacia el campo.

Para lo que realiza una corta carrera por una calle de 4 metros debidamente demarcada y un límite de 7 centímetros, que el atleta no debe pasar en el momento del lanzamiento.

### EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Ahora con la ayuda del siguiente video vamos a tratar de construir estos elementos para posteriormente utilizarlos en la clase de educación física

Video 1: <https://youtu.be/LPrAj89715k>



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

video 2: <https://youtu.be/liL7gCYjRiw>

video 3: <https://youtu.be/RVom1QsX1hk>

### **APLIQUEMOS LO APRENDIDO:**

Que bien, ahora como ya hemos construido nuestro propio material de atletismo, en equipos vamos a ir a un espacio libre y vamos a realizar las técnicas básicas del lanzamiento de bala, disco, jabalina y martillo. Teniendo en cuenta las reglas básicas, las cuales te ayudaran a tener un acercamiento más directo con estas pruebas que hacen parte del atletismo

También te invitamos a utilizar todos los recursos tecnológicos disponibles para que puedas investigar mas acerca de este maravilloso deporte. Si quieres conocer más acerca del atletismo te invitamos a visitar la pagina web: <https://olympics.com/es/deportes/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° 5

**Tema: Desplazamientos**

**Grado: 8 y 9**

**Asignatura: Educación Física  
recreación y deportes**

**Desempeño del tema:** domino la ejecución de las formas fundamentales de movimientos en diferentes practicas motrices y deportivas

Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

**LO QUE SABEMOS:**

Se entiende por desplazamiento la longitud y dirección que recorre un cuerpo para desplazarse desde un punto inicial hasta un punto final. Este desplazamiento se representa con un vector o línea recta que indica cuál ha sido la distancia del desplazamiento y su longitud.

Los desplazamientos son toda progresión de un punto a otro en el espacio utilizando como medio el movimiento corporal. Los desplazamientos mas utilizados en la actividad física son: La marcha: apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, sin que exista fase aérea.

**APRENDAMOS ALGO NUEVO:**

#### HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: LOS DESPLAZAMIENTOS

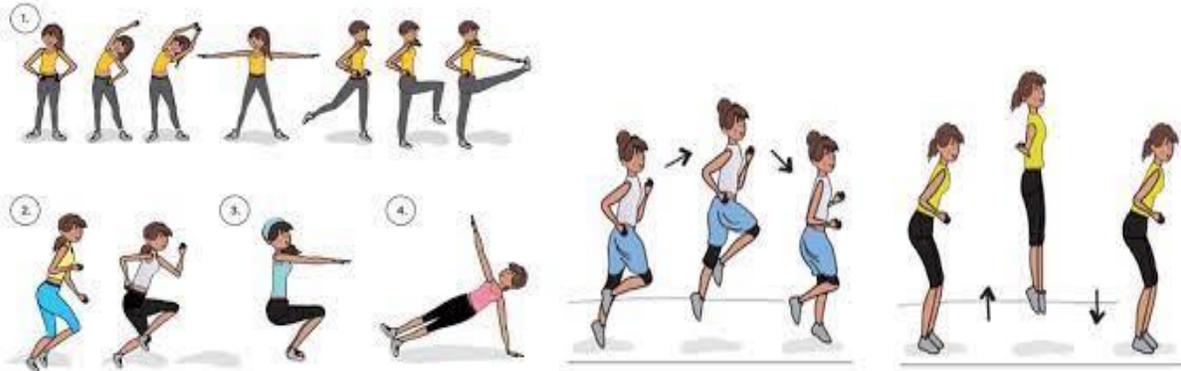
Los desplazamientos, tanto habituales como no habituales, son muy importantes ya que rigen la vida de una persona. Mediante los desplazamientos las personas se relacionan entre sí y consiguen ir de un lado a otro mediante distintos patrones motores, como el de andar o correr, sin mucho esfuerzo.



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



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



Los desplazamientos habituales son aquellos que utilizamos todos en nuestra vida diaria y por eso, los niños que vayan desarrollando estos desplazamientos hará que su vida sea más sencilla al poder ser autosuficientes.

Por otro lado, los desplazamientos no habituales sirven para moverse de forma diferente y que en ocasiones también necesitamos utilizarnos en nuestra vida cotidiana y nos pueden servir en un momento determinado como recurso para una situación generada durante una acción, un juego o deporte y salir airosos, con éxito, de manera eficaz de dicha acción.

Para desarrollar unas habilidades motoras en los niños, es importante, entre otros aspectos, desarrollar una motricidad adecuada. Dicha motricidad se consigue mediante las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices complejas. Por tanto, es importante crear un buen patrón motor ya que posee una importancia significativa en el desarrollo evolutivo del niño.

Se definen los desplazamientos como todos los movimientos que se realizan de un punto a otro del espacio, utilizando como medio de transporte su cuerpo.





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

## EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

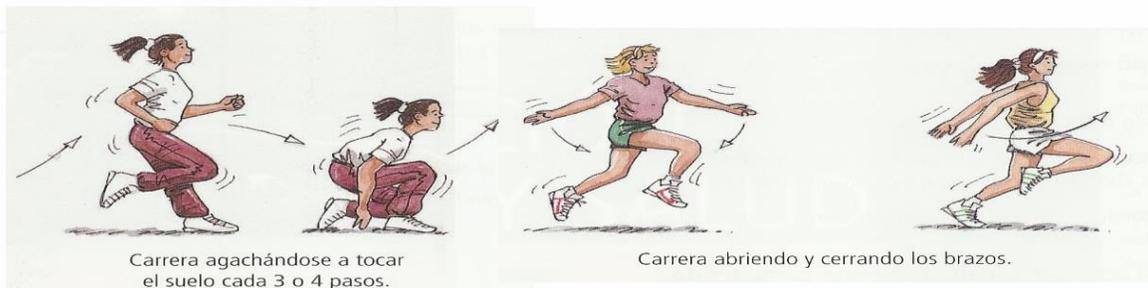
Salgamos al patio de la escuela o un lugar con buen espacio y vamos a realizar los siguientes ejercicios de desplazamientos, para ellos observemos el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=lu8lWyRaDO0>

## APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Ahora vamos a desarrollar varios ejercicios de desplazamientos utilizando elementos como aros, cuerdas, pelotas, entre otros

### 1. DESPLAZAMIENTOS





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° 6

**Tema: Carreras**

**Grado: 8 y 9**

**Asignatura: Educación Física  
recreación y deportes**

**Desempeño del tema:** domino la ejecución de las formas fundamentales de movimientos en diferentes practicas motrices y deportivas

Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE

**LO QUE SABEMOS:**

Sabias que algunos movimientos que hacemos en nuestra vida cotidiana son innatos o son aptitudes que podemos desarrollar a medida que vamos creciendo. A continuación, encontraras una serie de términos que no conocías y que siempre hemos realizado desde que somos niños.

**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

**Correr:**

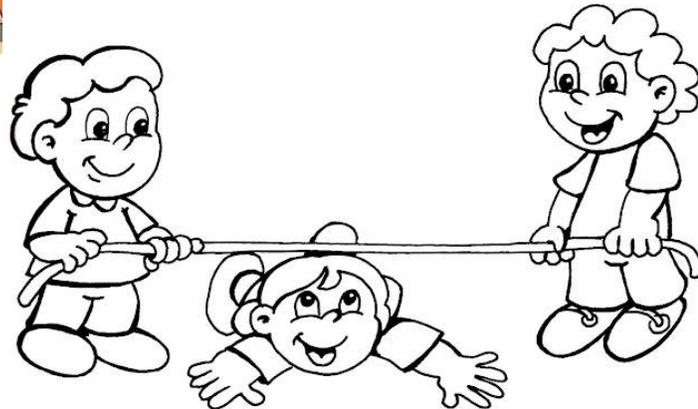
Correr es un proceso involucra a todo el corre de una manera aspectos son movimientos de



complejo y coordinado que cuerpo. Cada ser humano diferente, pero ciertos generales de los carrera comunes.

**Reptar:**

Aquellos que reptan desplazan arrastrándose sobre su vientre. A esta acción de desplazamiento se la denomina reptar.



se



**Gatear:**



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 gateo podríamos definirlo como el desplazamiento que realiza el niño apoyándose en manos y rodillas, pero con ella dejaríamos fuera todo un conjunto de formas de desplazamiento, que describiremos a continuación y que suelen integrarse bajo esta misma denominación.

### Trepar:

Escalar o subir por alguna ayudándose con pies y manos a salientes. Uso: se emplea emplea también como árbol, a un lugar).



superficie casi vertical, través de sus hendiduras y también como transitivo, se pronominal: treparse (a un

### EJERCITEMOS LO

Ahora te invitamos a que realices con la ayuda de tus compañeros los siguientes ejercicios, si quieres les puedes hacer variantes y exponerlos a tus compañeros

### APRENDIDO:

observes el siguiente video y

<https://www.youtube.com/watch?v=fa5RCCeFCo8>

### APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

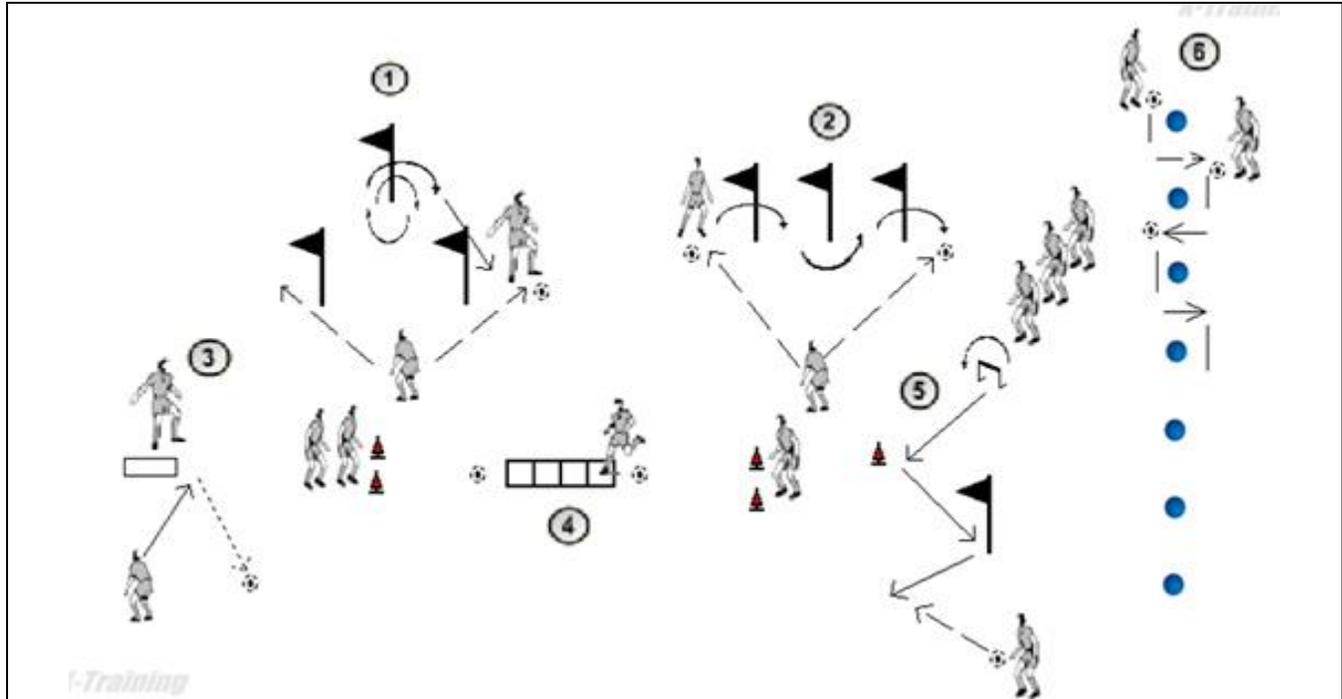
Ahora vas a reunirte por equipos y con la ayuda del profesor vamos a construir un circuito en donde por medio de bases vamos a practicar todo lo que hemos aprendido. En dicho circuito podrás poner obstáculos para que tus demás compañeros vayan pasando por las bases realizando una serie de pruebas y/o ejercicios que contengan acciones de andar, trepar, reptar, 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



Nota: Si no sabes que es un circuito te invitamos a observar el siguiente video para que tengas una visión más clara de lo que significa

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

**GUIA DE APRENDIZAJE N° 7**

<b>Tema: Coordinación y fuerza</b>	<b>Grado: 8 y 9</b>	<b>Asignatura: Educación Física recreación y deportes</b>
------------------------------------	---------------------	---

**Desempeño del tema:** domino la ejecución de las formas fundamentales de movimientos en diferentes practicas motrices y deportivas

Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

**Estándar, DBA o lineamientos:**



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

Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.

## DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

### LO QUE SABEMOS:

La coordinación es una capacidad clave en la calidad del movimiento, permitiendo que este resulte armónico y eficaz. Podemos definirla como el control nervioso de los diferentes grupos musculares para sincronizar y realizar una acción en el momento preciso y con un buen control.



La coordinación en educación física tiene que ver con la capacidad del deportista o ejecutante para realizar movimientos que le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina.

Ampliando el concepto, la coordinación es la capacidad física que tiene el cuerpo humano para movilizarse o desplazarse sincrónicamente, a través de movimientos ordenados de los músculos y el esqueleto.

La coordinación implica la intencionalidad del ejecutante para realizar el movimiento, además de la sincronía y la sinergia. Esto quiere decir que el movimiento lo realiza la persona a voluntad, planificándolo previamente y con la participación activa de varios músculos que intervienen para llevarlo a cabo.

La coordinación es pues, una cadena sucesiva de movimientos ordenados y estructurados que permiten la ejecución técnica de algún deporte o actividad. Para lograr esto, además de una buena condición física, es muy importante un buen desarrollo cognitivo del sujeto, pues



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 se debe olvidar que todo movimiento consciente e intencional del cuerpo obedece a una señal que previamente ha enviado el cerebro.

La fuerza es la capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento. Esta fuerza nos permite vencer una resistencia u oponernos a ella mediante contracciones musculares.

La fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.

### APRENDAMOS ALGO NUEVO:

#### Tipos de coordinación:



**Coordinación dinámica-general:** Este tipo de coordinación se basa en la capacidad de poder mover varias partes del cuerpo, de una manera eficaz, sin que el conjunto se vea afectado. Intervienen una gran cantidad de músculos y unidades neuromotoras. Un claro ejemplo de ello sería correr.

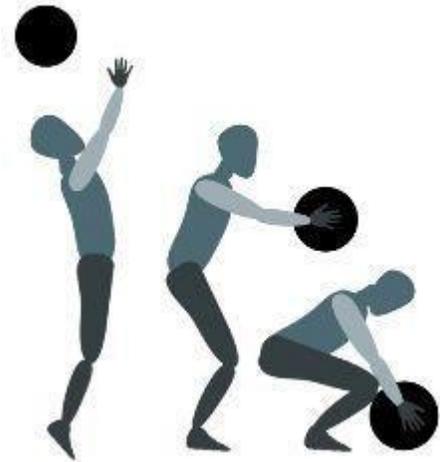


REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA  
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

**Coordinación segmentaria:** La coordinación segmentaria es la unión entre lo visual y la motricidad tanto de la mano, el pie o la cabeza. Existen diferentes tipos, como por ejemplo la coordinación óculo-manual, óculo-pédica o óculo-cabeza. La óculo-manual, implica el uso de las manos, como por ejemplo en el baloncesto lanzar a canasta. Por otro lado, la óculo-pédica implicaría el uso del pie, como ejemplo podría ser chutar un balón o un desplazamiento en el baile.



**Coordinación espacial:** La coordinación espacial está implicada en todas las tareas que hacemos, son una serie de movimientos que se tienen que adaptar a un espacio o trayectoria. La coordinación espacial es una capacidad implicada en todas las tareas que realizamos, ya que en todo momento ocupamos un espacio, su desarrollo debe realizarse desde temprana edad, cuando se generan las bases motrices. Espacio corporal.



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

**Coordinación intermuscular:** La coordinación muscular es la activación de diferentes músculos durante una actividad física. Un boxeador cuando lanza un puño, utiliza desde el bíceps, tríceps, hombro y espalda.

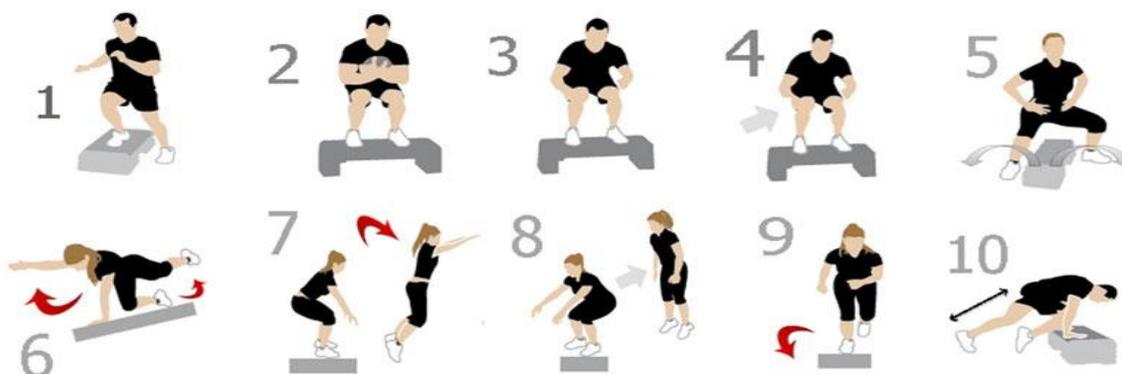


### EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Te invitamos a observar el siguiente video para que puedas desarrollar aún más estas habilidades y destrezas motrices

[https://www.youtube.com/watch?v=7Mr\\_z4Lvdcg](https://www.youtube.com/watch?v=7Mr_z4Lvdcg)

## Trabajos de fuerza con step



### Cosas útiles

- ✓ Utiliza la imaginación, podemos tener un step al alcance de la mano
- ✓ No tenemos que hacer los 10 ejercicios, selecciona
- ✓ Es preferible un enfoque explosivo, por tanto:

**6 a 15 rep**  
**SI a la transferencia**  
**Protege fase excéntrica**



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

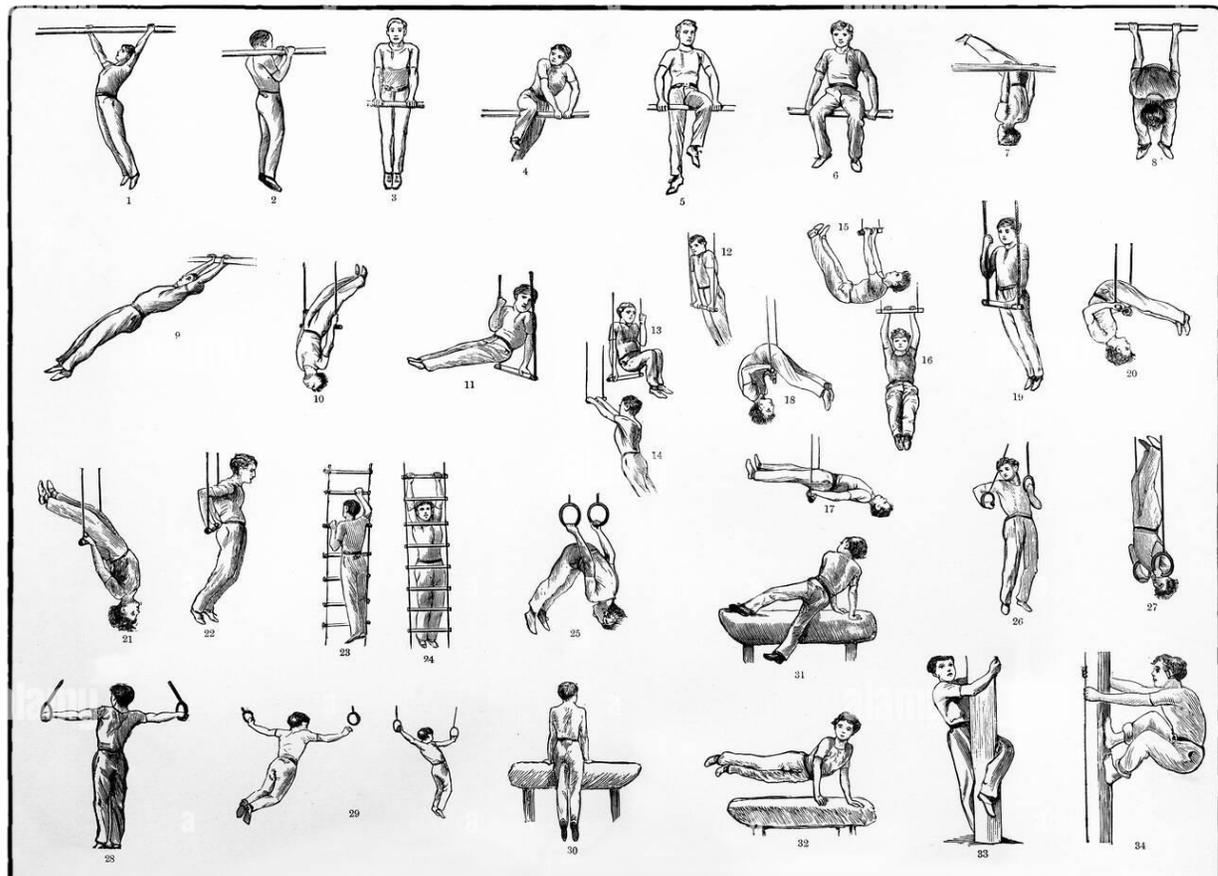


Aprobada mediante la Resolución Departamental  
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017  
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

### APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Ahora te invitamos a que apliques lo que hemos aprendido durante el recorrido de esta guía, reúnete con varios de tus compañeros y organiza unas fichas con ejercicios para la coordinación y la fuerza, puedes ayudarte de libros de educación física o por medio de las Tic. Los ejercicios deberán mostrar a tus compañeros como se puede trabajar la coordinación y la fuerza

Tips para algunos ejercicios de fuerza y coordinación:





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° 8

**Tema: Resistencia, velocidad y flexibilidad**

**Grado: 8 y 9**

**Asignatura: Educación Física recreación y deportes**

**Desempeño del tema:** comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.

Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física..

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

**LO QUE SABEMOS:**

La resistencia como condición física es la capacidad que adquiere un deportista para mantener su esfuerzo de manera eficaz durante el mayor tiempo posible. Si lo queremos expresar de otro modo, sería el tiempo que puede soportar una persona resistiendo un nivel elevado de fatiga.

Existen dos tipos de resistencia, la **resistencia aeróbica** y la **resistencia anaeróbica**. La resistencia aeróbica sería aquella que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos

Se podría decir de forma sencilla que la **velocidad** en educación física es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. De manera genérica se podría decir que la velocidad aumenta con la fuerza.



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 **velocidad** es la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor **velocidad** posible. Según Mora, es la cualidad **física** que permite realizar acciones motrices en el menos tiempo posible.

### APRENDAMOS ALGO NUEVO:

La **resistencia aeróbica** es la capacidad del corazón y del sistema vascular de funcionar eficientemente y realizar actividades físicas durante largos períodos de tiempo con poco esfuerzo, poca fatiga y con una recuperación rápida.

### Ejemplos de resistencia aeróbica:



La **resistencia anaeróbica** es la capacidad de realizar una actividad física intensa sin la presencia de oxígeno en nuestros músculos, es la que permite prolongar el ejercicio durante unos segundos antes que tener que parar o que bajar la intensidad. La energía que el organismo necesita para realizar ese esfuerzo proviene de fuentes inmediatas, como la glucosa o la fosfocreatina, no del oxígeno (anaeróbico significa "sin oxígeno"). Cuando no hay oxígeno en ejercicios de muchísima intensidad, el organismo emplea la glucosa a modo de gasolina para poder funcionar. La glucosa se va degradando y acaba convirtiéndose en ácido láctico.

### Ejemplos de resistencia anaeróbica:



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



Ahora te invitamos a que observes el siguiente video en donde te explicaran con más detalles estos dos conceptos

[https://www.youtube.com/watch?v=NwLCQRkG\\_Cw](https://www.youtube.com/watch?v=NwLCQRkG_Cw)

### **EJERCITEMOS LO APRENDIDO:**

Con una óptima resistencia aeróbica, el ser humano puede realizar mayores esfuerzos físicos por tiempo prolongado. Asimismo, la capacidad aeróbica nos permite mejorar la función motora en las actividades diarias. De este modo, una persona que trabaje a diario su resistencia aeróbica podrá evitar dolencias musculares y enfermedades asociadas con el sedentarismo y la baja forma física.

Te presentamos algunos ejercicios de resistencia aeróbica. Con esta rutina de trabajo físico trabajarás el sistema respiratorio y el sistema cardiovascular, mientras defines músculo y quemas grasas y eliminas toxinas dañinas para el organismo.

### **Burpees**

Los burpees son un excelente ejercicio cardiovascular, pues permite trabajar piernas, glúteos y torso de forma rápida y sencilla y activando bien el sistema cardiovascular, aportando mucho oxígeno a todo el organismo. Este ejercicio es un buen ejemplo de la diferencia entre ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, pues el burpee es un ejercicio en donde necesitamos mucho oxígeno para completarlo. Sigue este sencillo paso a paso para hacer burpees correctamente:

- Ponte de pie y firme, con la espalda y los brazos rectos.



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

- Realiza un salto estático, sin tomar demasiado impulso para no alcanzar una altura considerable.
- Al bajar de nuevo, tiéndete sobre el suelo, apoyando las palmas de las manos y las puntas de los pies para sostenerte.
- Realiza una flexión de pecho, manteniendo la espalda recta.
- Ponte nuevamente de pie otra vez y salta, es decir, realiza la misma secuencia.
- Completa 3 series de 10 repeticiones. Descansa 30 segundos entre cada serie y aumenta progresivamente la velocidad de la secuencia en cada repetición.

Puedes ver el video en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=TaUoeOXuimM&t=6s>

### Subir escaleras

Para mejorar la resistencia aeróbica, subir escaleras es una de las técnicas más sencillas y efectivas. Aunque parezca increíble, algo tan sencillo como subir y bajar escaleras fortalece los glúteos, muslos y piernas, ayudándote a definir músculo y mejorar tu condición física. Presta atención a estas sencillas variantes de ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica subiendo escaleras:

- Apoya el pie derecho en el primer escalón, flexionando levemente la rodilla.
- Sube y baja la pierna, del escalón al suelo, 20 veces. Luego, haz lo mismo con la pierna izquierda, simulando la marcha en ascenso.
- Acto seguido, realiza el mismo movimiento del inicio, pero en vez de utilizar el primer escalón, apóyate en el segundo.
- Contrae los glúteos e inhala por la nariz al subir la pierna. Al bajarla, exhala por la boca.
- Siempre mantén la pierna de apoyo firme y elongada. Completa, igualmente, 20 repeticiones con cada pierna en el segundo escalón.



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

Trotar para  
aeróbica

El trote es uno  
**resistencia**

Solo necesitas  
deportiva  
zapatillas de  
ejercitarte. En

**minutos al día** será suficiente para mejorar tu estado físico si lo haces muy regularmente o, mejor, a diario. Conforme ganes resistencia, podrás trotar trayectos y periodos más largos, siempre a un ritmo moderado.



ganar resistencia

de los **ejercicios de**  
**aeróbica** básicos.

colocarte una ropa  
cómoda y unas  
correr y salir a  
principio, **trotar 20**



Esta es una de las principales diferencias entre ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, ya que, en las carreras competitivas, la premisa es recorrer un trayecto corto en el menor tiempo posible, haciendo el máximo esfuerzo para mejorar la marca. Al trotar, la premisa no es llegar primero, sino concluir el trayecto y el tiempo fijado (20, 30, 40 minutos) sin fatigarte demasiado.

Al incluir **el running** en tu rutina diaria verás como quemar grasa y calorías resulta mucho más sencillo. De igual

manera, **fortalecerás tu sistema respiratorio y cardiovascular**, mientras mejoras tu apariencia con cada kilómetro recorrido.

### Salto con cuerda

Este **ejercicio aeróbico de intensidad media** te permite trabajar brazos y piernas al mismo tiempo, ayudándote a tonificar tu cuerpo de forma rápida y divertida. Solo debes asegurarte de escoger una cuerda con una longitud proporcional a tu estatura y a la longitud de tus brazos. Asimismo, conviene utilizar guantes para mejorar el agarre o, en su defecto, evitar cuerdas de material rugoso que te genere problemas en las palmas de las manos. Presta



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

atención a las siguientes instrucciones para **saltar a la cuerda y mejorar la resistencia aeróbica**:

- En el salto con cuerda, la coordinación es la clave. Debes girar las muñecas o los brazos para mover la cuerda y, acto seguido, realizar saltos para que la cuerda pase por debajo de los pies.
- Mantén la espalda erguida y la mirada al frente para no perder el equilibrio.
- Es muy importante regular la velocidad del giro de la cuerda para evitar fatigarte rápidamente.
- Conforme ganes práctica podrás incrementar la intensidad y la velocidad del salto, así como los tipos de saltos.



### Mountain climber

También conocido como el ejercicio del escalador, los mountain climbers permiten trabajar el torso, piernas y glúteos para ganar y tonificar músculo. Lo mejor de este ejercicio cardiovascular es que lo puedes realizar en casa, sin necesidad de apoyarte en maquinarias externas o de disponer de amplio espacio. Veamos **cómo hacer el ejercicio de mountain climber o el escalador**, un sencillo y efectivo ejercicio de resistencia aeróbica:

- Coloca una lona o esterilla en el suelo.
- Tiéndete boca arriba sobre ella, apoyando las palmas de las manos y las puntas de los pies.
- Mantén la espalda y los brazos rectos.
- Cuando estés en posición como si fuéses a realizar una flexión de pecho, flexiona la rodilla derecha hacia adelante, dejando la pierna izquierda elongada hacia atrás, con la punta del pie apoyada en la lona.
- Alterna la posición de las piernas, simulando la escalada sobre el suelo.



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



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

- Conserva firmes los brazos y la espalda para no perder el equilibrio. Al mismo tiempo, inhala por la nariz y contrae el abdomen, expulsando luego el aire por la boca de forma continua.
- Completa 3 series de 15 repeticiones, aumentando gradualmente la velocidad del movimiento en las piernas.



### Abdominales bicicletas

**Las abdominales bicicletas son un ejercicio aeróbico** de intensidad media. Con él no solo trabajarás el torso, también podrás tonificar los glúteos si lo realizas correctamente. Aquí te explicamos, paso a paso, cómo realizar esta modalidad de abdominales:

- Tiéndete boca arriba sobre una esterilla colocada en el suelo.
- Junta las piernas y súbelas, de modo que tus talones queden a una altura aproximada de 15 cm del suelo.
- Pon las manos detrás de tu cabeza, flexionando los codos hacia afuera.
- Inclina el torso hacia adelante, sin hacer fuerza en el cuello o la columna.
- Flexiona la rodilla derecha y acércala a tu pecho.
- Gira el torso hacia el costado derecho hasta que tu codo izquierdo toque la rodilla derecha.
- Retoma la posición anterior, manteniendo las piernas elevadas.
- Realiza la misma mecánica, pero a la inversa, flexionando la rodilla izquierda.
- En cada repetición, alterna el costado, sin detenerte. Sigue completando repeticiones durante 1 minuto.



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



### Ejercicios de resistencia anaeróbica

#### Levantamiento de pesas.



Durante el levantamiento de pesas los músculos operan a máxima capacidad, cumpliendo con la tarea designada durante un intervalo de tiempo breve, pues no se está acudiendo a la respiración para renovar las energías. Esto potencia la fuerza y resistencia muscular, generando hipertrofia.

#### Carreras breves e intensas (*sprints*).

Se trata de carreras breves pero de mucho esfuerzo, como las de 100mts planos, en las que se desarrolla la potencia y la velocidad de las extremidades inferiores y del torso, por encima del aguante general del organismo.

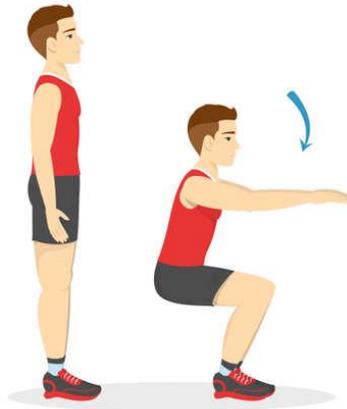




REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA  
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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



### Sentadillas.

Tercera de la serie clásica junto a las lagartijas y las abdominales, las sentadillas dejan caer el peso del torso recto y los brazos extendidos (o sobre la nuca) en los muslos, permitiendo que sean ellos quienes realicen el esfuerzo de levantarnos y volver a bajar, intervalo durante el cual no estarán recibiendo oxígeno de la respiración.

### APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Ahora te vas a reunir con varios de tus compañeros y vas a diseñar una rutina de ejercicios en donde pueda demostrar cómo se trabaja la resistencia aeróbica y anaeróbica. Recuerda el contexto y trata de ser muy recursivo con los materiales que puedas encontrar en el medio sin que afectes a tus compañeros y por ende al medio ambiente.

Nota: Los ejercicios pueden ser los mismos que has visto durante el desarrollo de esta guía aplicándole variantes o si quieres puedes ayudarte de los medios tecnológicos que tengas a la mano para investigar otros y así poderlos desarrollar con tus compañeros de 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



**GUIA DE APRENDIZAJE N° 9**

**Tema: Futbol sala**

**Grado: 8 y 9**

**Asignatura: Educación Física  
recreación y deportes**

**Desempeño del tema:** comprendo la lógica interna del juego y busco acciones que me permitan actuar acorde con ella.

Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

**LO QUE SABEMOS:**

El fútbol sala, también conocido como fútbol de salón, futsal o microfútbol, **nació en el año 1930 en Montevideo** (Uruguay), cuando el profesor Juan Carlos Ceriani llevó la práctica del fútbol a escenarios cerrados. ¿El motivo? El éxito del fútbol llevaba a muchos jóvenes de la época a disfrutar del deporte, lamentablemente sin campos suficientes para todos, por lo que este se practicaba en las calles y terrenos pequeños.

Por ello, con una solución en mente, el profesor tuvo la idea de adaptar las normas del fútbol a una **combinación con reglas de otros deportes**. Por un lado cogió la dimensión del terreno y las porterías del balommano, por otro tomó del waterpolo las reglas para el portero y, por último, para el número de jugadores y tiempos de juego se basó en el baloncesto. Todo esto para que los más jóvenes pudiesen disfrutar del deporte en un campo más pequeño y duro.



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

Llamó a este juego “fútbol de salón” y no tardó mucho en convertirse en un completo éxito, causando sensación en el lugar que lo vio nacer para, poco a poco, ir extendiéndose a nuevos lugares de Sudamérica y finalmente dar el salto a todos los continentes. Todo esto de manos de un profesor ambicioso que, mientras daba un orden a las reglas de este deporte, trabajaba en la Asociación Cristiana de Jóvenes de Montevideo (YMCA).

### **APRENDAMOS ALGO NUEVO:**

El fútbol sala es un deporte en el que se enfrentan dos equipos compuestos por cuatro jugadores de campo y un portero, y cuyo objetivo es marcar más goles que el contrario durante un periodo de juego que durará dos tiempos de 20 minutos (el tiempo se para cuando el balón no está en juego)

Quizás lo conozcas por futsal, futsala, fútbol salón... (a alto nivel tiene una alta complejidad táctica: por sus espacios reducidos: el campo mide 40 metros por 20).

### **Si quieres saber algo de su historia:**

El fútbol sala nació en Uruguay en 1930. Fue el profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol, redactó el reglamento de este deporte.

Los precedentes del fútbol sala hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo.

Fue el profesor Juan Carlos Ceriani el que se dio cuenta de que los niños jugaban al fútbol en canchas de baloncesto al no haber campos de fútbol libres e intentó solucionar el problema. Su gran acierto fue el acercar el fútbol a una cancha pequeña destinada a otros deportes.

"El fútbol sala es un deporte distinto al fútbol"

El "fútbol de salón" como se le empezó a llamar causó sensación en Uruguay, desde donde pasó a Chile, Brasil, Argentina, Perú y España. Después se desarrolló en el resto del mundo.

El fútbol sala es un deporte distinto al fútbol convencional, pues es una conjunción de varios deportes, incluido el fútbol por supuesto.



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



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

De otros deportes se han recogido no solo reglas, sino también técnicas de juego como los bloqueos (del baloncesto), o las rotaciones (del hockey sobre patines)

El deporte del fútbol sala es un deporte para jugadores con habilidad técnica, a los que les gusta imponer su dominio sobre el balón.

La velocidad de ejecución con que se recibe, se pasa el balón o se realiza el gesto técnico debe ser la mayor posible en este deporte.

En España tenemos buenos jugadores. Nuestra selección nacional es, de la mano de Javier Lozano Campeona del Mundo y lo ha sido de Europa.

### **REGLAS GENERALES DEL FUTSAL:**

#### **¿Conoces las reglas básicas del fútbol sala? Un vistazo a lo más importante**

Todos conocemos la cantidad de beneficios para nuestra salud que se obtienen al realizar ejercicio o practicar deporte, pero dentro del campo de fútbol sala, estos beneficios van más allá de lo físico. Como deporte de equipo, se crea un entorno social, de compañerismo, de superación y de equipo que puede aportarnos muchos beneficios para nuestro bienestar y ayudar a los más jóvenes a formarse como persona.

#### **Tiempo de juego real**

El partido se compone de dos partes de 20 minutos, con un cronómetro que se para cada vez que pite el árbitro. El tiempo de descanso para los jugadores será como máximo de 15 minutos. Los entrenadores tienen a su disposición un tiempo muerto de 60 segundos en cada uno de los periodos.

#### **Sustituciones:**

Las sustituciones son ilimitadas y pueden realizarse en cualquier momento del partido mientras que el compañero salga antes de que el sustituto entre a la pista de juego. Si se descalifica o expulsa a un jugador, este no podrá permanecer en el terreno de juego ni en el banquillo.

#### **Acumulación de faltas**

Por norma general, las faltas y los penaltis funcionan de la misma forma que en el fútbol 11. Sin embargo, una vez que un equipo comete cinco faltas en una sola mitad, todas sus



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

infracciones posteriores supondrán el lanzamiento de un tiro libre por parte del rival desde el punto de doble penalti, a diez metros de la portería. Si la falta está más cerca, el lanzamiento puede realizarse desde el punto de la infracción. En el descanso, el marcador de las faltas se reinicia, pero no ocurre lo mismo si se va a la prórroga, donde las faltas de la segunda parte seguirán contando.

### Tarjetas

Los jugadores penalizados con dos tarjetas amarillas o una roja, serán expulsados y no podrán seguir jugando el partido. Tras ser expulsados, el equipo penalizado jugará con un jugador menos durante dos minutos, a no ser que encaje un gol, que entonces podrá acceder al campo otro jugador inmediatamente. El jugador que ha sido expulsado ya no podrá jugar más durante el partido.

### Portero-jugador

Un jugador de campo puede entrar y salir como sustituto del portero, siempre que el llamado portero-jugador lleve una camiseta de portero con su propio número y que todos los porteros-jugadores lleven el mismo color, que deberá ser diferente del de las camisetas que lleven cuando participen como jugadores de campo. La del portero-jugador una estrategia permitida que suelen utilizar los equipos que van abajo en el marcador en los últimos minutos del partido, un tema que da para hablar largo y tendido y que ampliaremos próximamente.



### Área de penalti

Los jugadores pueden entrar en el área y el portero puede salir, pero no puede tocar el balón una vez que tengan la posesión, al menos que sea en el campo contrario o el balón sea tocado por un rival. Los saques de puerta deben lanzarse con la mano, no puede tirarse con el pie.



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

### Saques de banda

El balón se juega con el pie si cruza cualquier línea del campo reglamentario (salvo la línea de gol) o toca el techo. Los balones que entren directamente en un saque de banda en la portería no cuentan como gol.

### La regla de los cuatro segundos

Para todos los lanzamientos de tiro libre, saques de puerta y córneres, los jugadores que estén en posesión del balón tendrán cuatro segundos para poner de nuevo el balón en juego. El árbitro los cuenta con los dedos en el aire. El balón será para el equipo contrario si el

jugador no cumple el tiempo reglamentario. Por otra parte, el portero no podrá tener el balón en su mitad de campo durante más de cuatro segundos.



### El balón

Será esférico formado por una cubierta de cuero o material sintético, su superficie exterior

no será brillante ni resbaladiza. Tendrá una circunferencia entre 62 cm y 64 cm y una masa entre 400 g y 440 g al comienzo del partido.

### EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

Ahora que ya sabes un poco sobre este deporte te invitamos a salir al patio o un lugar donde podamos desarrollar actividades en relación al juego del futbol sala. Cabe recordar que estamos acostumbrados a jugar es futbol de salón, el cual tiene las mismas características, pero se diferencia en algunas reglas.

Con la ayuda del profesor vamos a recordar las reglas básicas del futsal organizando encuentros entre mismos compañeros para practicar lo que nos han dicho en la teoría.



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 dejamos un link con un video en donde nos explican un poco más a cerca de este maravilloso deporte: [https://youtu.be/Ch-W\\_dHxS70](https://youtu.be/Ch-W_dHxS70)

**APLIQUEMOS LO APRENDIDO:**

Que nota, ¿ya sabes jugar futsal?, si es así, vamos a organizar un pequeño torneo según el numero de estudiantes que tengamos, puede ser un dos, tres, cuatro o mas equipos, pero siempre teniendo en cuenta que debe cumplirse que dentro del terreo de juego deberán estar 5 jugadores incluyendo al portero.

Si quieres observar como es el desarrollo de un partido de futsal, te invitamos a que ingreses al siguiente link y observes algunos momentos de un partido de futsal

Link: <https://youtu.be/RhaS7BgngAs>



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



### GUIA DE APRENDIZAJE N° 10

**Tema: Sistemas de juego**

**Grado: 8 y 9**

**Asignatura: Educación Física  
recreación y deportes**

**Desempeño del tema:** comprendo la lógica interna del juego y busco acciones que me permitan actuar acorde con ella.

Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

**LO QUE SABEMOS:**

Los Sistemas Tácticos Ofensivos del Fútbol Sala

¿Cómo elegir un sistema táctico?

La elección del sistema de juego para un equipo de Fútbol Sala debe realizarse a partir de las características de los jugadores que forman el equipo. Si eres un entrenador de Fútbol Sala, no intentes imponer a tu equipo un esquema táctico sin tener en cuenta las características de tus jugadores.

La mejor formación táctica depende de algunos factores:

¿Contra quién estás jugando?



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

¿Cuáles son las características de los jugadores de tu equipo?

¿Cuál es el nivel de acondicionamiento físico de los jugadores de tu equipo?

A continuación, haremos un análisis con las ventajas y desventajas de los principales sistemas tácticos ofensivos del Fútbol Sala.

### APRENDAMOS ALGO NUEVO:

#### Tácticas: sistema 3x1 o Diamante de Fútbol Sala

Es una de las formaciones más comunes en el Fútbol Sala, que proporciona equilibrio entre defensa y ataque. Posee un jugador dedicado al ataque (el Pívot), mientras que hay también un jugador dedicado a la defensa (el Cierre). Hay también dos Alas, el Ala Derecho y el Ala Izquierdo, que deben apoyar tanto la defensa como el ataque.



Ventajas del Sistema 3x1:

Hay claramente un jugador como principal experto en defensa y un jugador especialista en ataque



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 equipo es más compacto tanto para defender como para atacar

Desventajas del Sistema 3x1

Si ambas alas se concentran mucho en el ataque eso dejará a la defensa muy expuesta y al Cierre sobrecargado

También puede sobrecargar al Pívorot, si los Alas tienen dificultades ofensivas

Tácticas de Fútbol Sala: Sistema 2x2 o Cuadrado



El Sistema Táctico 2x2 en el Fútbol Sala, también conocido como «Cuadrado», básicamente divide a los cuatro jugadores de campo de un equipo en las dos principales áreas de responsabilidad: defensa y ataque. Es un sistema simple que puede ayudar a desarrollar buenas parejas de defensores y atacantes.

Aunque dos jugadores estén orientados a estar más adelantados (en el ataque) y dos a quedarse más atrás (en la defensa), esos papeles van a necesitar ser bastante flexibles, pues los atacantes necesitarán ayudar a la defensa y viceversa. Además, la mayoría de los equipos ataca y defiende con al menos tres jugadores.



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

### Ventajas del Sistema 2x2 en el Fútbol Sala

Excelente sistema para principiantes

Da equilibrio entre ataque y defensa.

Garantiza que la defensa y el ataque tengan al menos un jugador en todos los momentos del juego.

Desventajas del Sistema 2x2 en el Fútbol Sala

Restringe el movimiento de los jugadores

Puede ser defensivamente débil si los defensores se unen al ataque y los atacantes no están dispuestos a cumplir funciones defensivas

Si el equipo es poco entrenado o no se comunica bien en la cancha puede haber confusión entre cuál de los atacantes debe apoyar la defensa y entre cuál defensor debe apoyar el ataque.

### Tácticas: Sistema 4x0 de Fútbol Sala:





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 Sistema Táctico 4x0 en el Fútbol Sala es usado por equipos de alto nivel, como los equipos profesionales. La idea es tener a todos los 4 jugadores moviéndose de una sola vez, promoviendo un movimiento que permite hacer paredes, la ocupación del espacio y oportunidades de ataque.

Ventajas del Sistema 4x0 en el Fútbol Sala

Promueve un movimiento más dinámico del equipo

Siempre permite hacer paredes

Dificulta la defensa del equipo adversario debido al gran movimiento

Físicamente puede desgastar al equipo defensor

El balón se mueve muy rápido

Excelente opción para mantener la posesión del balón

### **EJERCITEMOS LO APRENDIDO:**

Ahora vamos a practicar uno de los sistemas de juego que aprendimos anteriormente, para ello debes observar uno de los siguientes videos y con base en ellos montar un sistema de juego para aplicarlo en situaciones reales de juego.

Video 1: [https://youtu.be/4\\_DEqdkRyBU](https://youtu.be/4_DEqdkRyBU)

Video: 2 <https://youtu.be/D9I5MUcXqjo>

### **APLIQUEMOS LO APRENDIDO:**

Con la ayuda del profesor vamos a entrenar el sistema 1-2-1 también llamado 3x1 donde tenemos un cierre, dos alas y un pivot y por medio de ejercicios prácticos vamos a comenzar a entrenar con este sistema. Si te da dificultad entender un poco mas sobre este deporte puedes investigar utilizando los medios tecnológicos a tu alcance.



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° 11

**Tema: Ultimate**

**Grado: 8 y 9**

**Asignatura: Educación Física  
recreación y deportes**

**Desempeño del tema:** sigo procedimientos adecuados en el mejoramiento de la ejecución de movimientos en situaciones de variabilidad de espacios y tiempos

Comprendo las exigencias técnicas y tácticas de deportes individuales y de conjunto, aplicando fundamentos técnicos durante su realización.

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

**LO QUE SABEMOS:**

En la imagen observas un grupo de deportistas practicando un deporte, responde las siguientes preguntas.

¿Qué deporte practican?

¿Qué elementos utilizados por ellos son familiares para ti?



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



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



## APRENDAMOS ALGO NUEVO:

### Ultimate

El **Ultimate** frisbee es un deporte de equipo practicado por chicas y chicos de todas las edades. Los equipos se componen de siete o cinco jugadores. El objetivo del juego es coger el disco en la zona del equipo oponente (como en el fútbol americano), marcando así un punto.

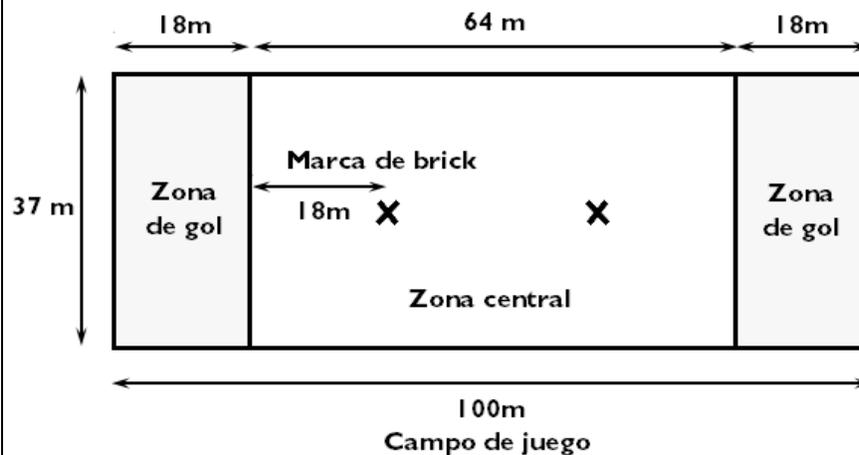


REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA  
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA  
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

El ultimate nació aproximadamente en 1967 gracias a la creatividad de algunos estudiantes de secundaria en New Jersey quienes, al juego con frisbee, le mezclaron otros deportes como el football americano y el baloncesto. El estudiante David Laiwant lo denominó ultimate, como la máxima experiencia deportiva. En nuestro país ha tenido gran acogida a partir de 2001 con la creación de la Asociación Colombiana de Ultimate frisbee. Se juega con un disco volador o frisbee, que es un plato plástico de 175 g. Se utiliza en un espacio abierto delimitado por conos o líneas, sus medidas reglamentarias son de 47 m de ancho por 110 m de largo dividido en dos zonas de gol a los extremos de 23 m cada una y una zona central de 64 m que es el espacio de juego. Generalmente se juegan dos tiempos de 45 minutos cada uno, consiste en



hacer la mayor cantidad de puntos utilizando pases y recepciones y cumpliendo el siguiente reglamento que es juzgado por los mismos deportistas ya que no hay árbitros. De allí toma su nombre de "juego limpio". • Los jugadores pueden desplazarse libremente sobre toda la superficie de juego incluyendo la zona de

gol. • Un punto es marcado cuando se realiza un pase correcto a un compañero que está situado en la zona de gol del adversario. • El frisbee debe trasladarse únicamente por pases; el lanzador no puede correr con él.

Los lanzamientos • Backhand o lanzamiento de revés: es la forma tradicional en que todos aprendemos a lanzar un frisbee. • Forehand: agarre similar al anterior pero se toma con dos dedos por la parte de adentro uno recargado a la orilla parte de adentro con los dedos extendidos. • Hammer: es un agarre con el pulgar sobre el disco, dedo índice y corazón formando una V debajo del disco los demás dedos flexionados, este lanzamiento se realiza por encima del hombro. Las recepciones • Trampa o hotcake: con las dos manos, una sobre la otra, a manera de aplauso se aprisiona el disco. • Dos manos a la orilla: como su nombre lo indica las manos buscan las orillas del disco, con variantes de acuerdo a la trayectoria 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

disco, si vuela bajo se colocan los dedos de las manos bajo el disco y los pulgares arriba, si el vuelo es por arriba de la cabeza se invierte la posición de las manos la presión se debe realizar con todos los dedos.

- Una mano: se busca la orilla del disco, aprisionándolo con toda la mano, esta recepción es poco recomendada ya que el disco puede rebotar en la palma de la mano.
- La horizontal o aventada: es el lanzamiento horizontal del cuerpo que realiza el atleta para atrapar o bloquear el disco, este quizá es el gesto técnico más espectacular del ultimate.
- Durante la posesión del frisbee no se puede cambiar de pie de pivote.



El frisbee puede estar en manos del jugador máximo diez segundos.

- No se puede hacer auto pase; es decir, el lanzador no puede recepcionar el frisbee cuando él mismo lo haya lanzado.
- Un pase es incompleto cuando el frisbee es interceptado por un jugador del equipo adversario; cuando toca el piso antes de ser atrapado por el receptor y cuando entra en contacto con un objeto fuera del terreno de la cancha.
- El contacto corporal es prohibido entre los jugadores (atacantes y defensas). Se debe jugar con respeto a la integridad y control de las acciones defensivas, lo que se conoce como espíritu de juego.
- Los otros jugadores deben permanecer a una distancia mínima de tres metros del portador del frisbee. Ahora vamos a realizar una actividad que ayudará a la formación de destrezas en el juego de



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

Ultimate. Formamos dos equipos los cuales unos aran lanzamientos y el otro recepciona y luego cambian.



El punto o gol se consigue cuando un jugador recibe o atrapa el disco, estando en la zona de gol o entrando a ella. El Ultimate es considerado como la mejor muestra de juego limpio ya que no hay jueces. Aunque no existe mucha bibliografía al respecto, puedes consultar en <https://youtu.be/U72pgl2ozcQ>. instrucciones de cómo jugar, reglas y otros trucos que te facilitaran la práctica de este deporte.

### EJERCITEMOS LO APRENDIDO:

#### Actividad 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

Ubícate en un espacio amplio junto con tus compañeros en dos hileras una frente a la otra a una distancia aproximada de 6 m, en cada hilera numerados de 1 en adelante. El N° 1 de una hilera lanza el frisbee al N° 1 de la otra quien recibe y lanza al número 2 de la hilera del frente, así continúan estos lanzamientos en zigzag hasta que todos hayan tenido contacto con el elemento, al llegar al último devuelven el frisbee hasta quedar en la posición inicial.

### Variables

Lanzar el disco con la mano del dominio lateral. • Lanzar con la mano contraria al dominio lateral. • Lanzar de manera espontánea. • Lanzar utilizando la técnica de lanzamiento de revés: caracterizado por tomar el frisbee llevarlo hasta el pecho y con extensión completa del codo enviarlo hacia el objetivo.

### Actividad 2

Demarca en el espacio abierto un campo en el que estén las dos zonas de gol y la zona central. En dos equipos realicen un enfrentamiento teniendo en cuenta las reglas anteriormente expuestas. Organiza equipos y compite tratando de alcanzar la mayor cantidad de puntos, invita a otros miembros de la comunidad a participar del evento.



### APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

A partir de los conocimientos adquiridos en este módulo, arma un equipo con cinco jugadores distribuidos así: un armador, dos aleros y dos postes, llena los datos que te pide el cuadro definiendo las características de cada uno de acuerdo a sus habilidades o gustos, recuerda las funciones tanto en defensa como en ataque.

¿En qué posición juega?



**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

Nombre de la posición	Características	¿Quién ocupará la posición?	Trabajo en ataque y defensa
1 Armador	Buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de buenos pases, se conoce como N° 1 en la terminología empleada por los entrenadores.		
2 Aleros	Su juego está equilibrado entre la fuerza, el tiro y la velocidad.		
2 Postes	Son los jugadores de mayor altura, los más fuertes y musculosos del equipo, normalmente usan sus habilidades jugando cerca del aro.		

Con los equipos armados en el ejercicio anterior realicen un campeonato en el que apliquen los fundamentos vistos. Luego, comenten cada uno de ellos llenando el siguiente cuadro, los espacios en blanco son para incluir otro fundamento que hayan empleado durante los partidos. El docente estará atento a las faltas cometidas para corregir.

Fundamento	¿Quién lo hizo?	Características
Pase de pecho		
Pase de pecho picado		
Drible con cambio de mano		
Pase de gancho		
Doble ritmo		
Lanzamiento con dos manos.		

Después de realizar la práctica de lanzamientos y recepciones de la guía 17, debes mejorar estos gestos técnicos ejecutándolos en movimiento. • Experimenta en un campo abierto,



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

realizar lanzamientos lo más largos posibles. También puedes mejorar tus aventadas (recepción lanzando el cuerpo en horizontal). • Delimita un campo similar al que se muestra en la guía 17, guardando las proporciones. • Arma los equipos e intenta realizar un juego de Ultimate



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° 12

**Tema: Voleibol**

**Grado: 8 y 9**

**Asignatura: Educación Física  
recreación y deportes**

**Desempeño del tema:** sigo procedimientos adecuados en el mejoramiento de la ejecución de movimientos en situaciones de variabilidad de espacios y tiempos

Comprendo las exigencias técnicas y tácticas de deportes individuales y de conjunto, aplicando fundamentos técnicos durante su realización.

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

**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](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 aprendizaje. El voleibol genera un espacio y oportunidad para que aprendamos fundamentos





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 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.

### Rotación

El orden de rotación se determina por la formación inicial del equipo y se controla con el orden al saque y las posiciones de los jugadores a lo largo del set. Cuando el equipo receptor gana el derecho al saque, sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj:

El jugador en la posición 2 rota a la posición 1 para sacar, el jugador en la posición 1 rota a la posición 6, el jugador 6 rota a la posición del 5, el jugador 5 rota a la posición 4, el jugador 4 rota a la posición 3. el jugador 3 rota a la posición 2.

Se comete una falta de rotación cuando el saque no es efectuado de acuerdo al orden de rotación. Esto conlleva las siguientes consecuencias: → El equipo es sancionado con la pérdida de la jugada. → El orden de rotación de los jugadores se rectifica.





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

## Posiciones Tácticas por Posiciones de Ronda

Aquí diferenciaremos lo que son las Posiciones Tácticas de Voleibol de las Posiciones de Ronda de Saque.

**Posiciones Tácticas:** Las posiciones tácticas son las posiciones que los jugadores ejercen según sus características técnicas y físicas. Ejemplo: El Levantador.

**Posiciones de Ronda:** Estas son las posiciones que los jugadores ocupan, obligatoriamente, en la cancha debido a la Regla de Ronda de los servidores de Voleibol. Las Posiciones de Ronda son 1, 6 y 5 en el fondo de la cancha o zona de defensa, y 2, 3 y 4 en la “Red” o zona de ataque.

Los jugadores deben respetar las posiciones de ronda, sin embargo, después de que se haya salido el saque de la mano del servidor, ellos pueden moverse por la cancha y ocupar la posición más adecuada a su función táctica en el juego.

<https://www.dicaseducacaofisica.info/es/posiciones-voleibol/>

## movimientos tácticos

**Sacar.** Se produce cuando un jugador proyecta el balón hacia el sector del contrincante.

**Bloquear.** Cuando un jugador impide que la pelota lanzada por su rival pase a su área.

**Recibir.** Impedir que el balón toque el suelo, colocando en una posición adecuada las manos y brazos, pudiendo así devolver el tiro.

**Colocar/Armar.** En una serie de no más de tres pases entre los jugadores de un mismo equipo, se busca lograr una jugada de tanto.

**Atacar.** Enviar de un golpe certero el balón al área descuidada o al jugador en desventaja.

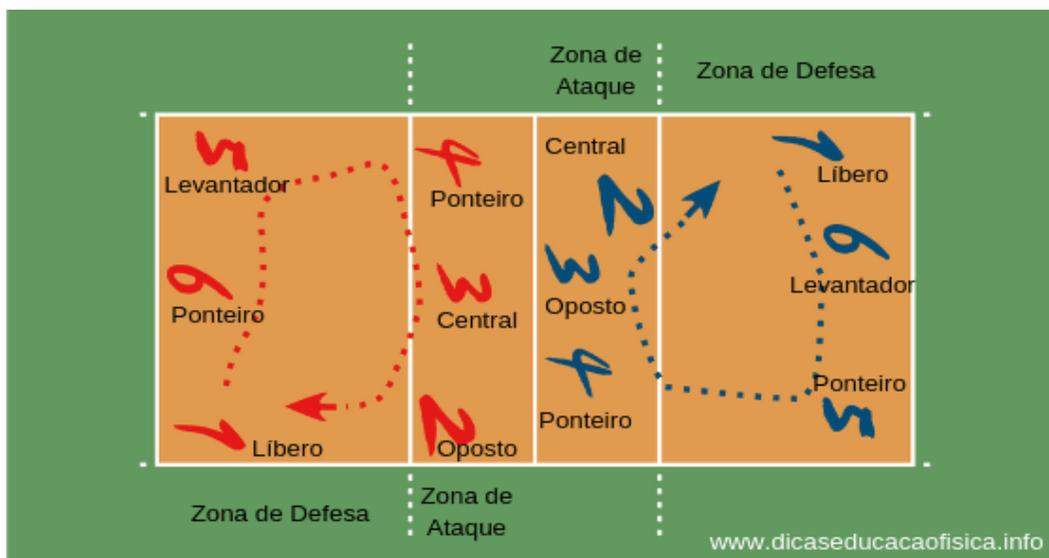


REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA  
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA  
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

**Rematar.** Devolver la pelota inesperadamente, con fuerza.



**EJERCITEMOS LO APRENDIDO:**

En compañía del docente salimos al área de juego y practicamos los fundamentos técnicos vistos como son: saques, recepción, movimientos tácticos en la cancha, posiciones, ataque, bloqueo entre otros. Practicamos zona de ataque y zona de defensa.



**APLIQUEMOS LO APRENDIDO:**



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



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

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.

### GUIA DE APRENDIZAJE N° 13

**Tema:** El balero

**Grado:** 8 Y 9

**Asignatura:** Educación Física  
recreación y deportes

**Desempeño del tema:** practico y propongo actividades físicas propias de la tradición de mi región o alternativas contemporáneas.

Comprendo la importancia de las reglas para el buen desarrollo del juego

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

**LO QUE SABEMOS:**

¿Sabías qué?

Desde los primeros inicios de la vida, el hombre ha aprendido a utilizar los medios naturales para la realización de actividades que lo enriquezcan en todos los aspectos.

Con el conocimiento de su medio se fue apropiando del tiempo, de los materiales y del espacio que, combinados con su creatividad, dieron como resultado, el invento y la



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

construcción de diversos juegos y juguetes que ha conservado e innovado a lo largo de las generaciones como un sentir propio de la Cultura.

Desarrollan la imaginación y la creatividad. Usan su propio cuerpo u objetos que están en la naturaleza o en las casas. Pueden hacer sus herramientas de juego con arena, piedras, ramas, flores, cajas de cartón, trapos, papeles, periódicos, ... ¡Arriba el reciclaje!

Fomentan la seguridad de los niños/as en sí mismos. Hacen que se desenvuelvan con más facilidad. Crean vínculos de confianza con sus compañeros de juego.

Aprenden a jugar “con reglas”. Suelen ser sencillas. Tendrán que aprender a respetarlas y a resolver los conflictos que surjan.

Desarrollan empatía. Se ponen en distintas situaciones y “roles”. A veces ganarán y otras no. ¡De todo ello, aprenderán!

Reciben estímulos para hablar y aprenden palabras nuevas.

- Aprenden sobre el medio ambiente a través del contacto directo.
- Mejoran otras habilidades psicomotrices e intelectuales. También la coordinación viso-espacial.

## **APRENDAMOS ALGO NUEVO:**

### **BALERO**

El balero es un juguete que consiste en una esfera o mazo –con un agujero en el centro de aproximadamente 3 a 5 cm de profundidad– que está sujeta por una cuerda a un palillo o madero delgado. Se sostiene el palillo y con un movimiento del brazo se lanza el mazo al aire y se intenta a su caída ensartarlo en la punta del palillo.

Se pueden realizar diferentes suertes, que implican habilidad y destreza para lograrlas. En ocasiones, se inicia con el mazo en el palillo antes de lanzarlo al aire. Otras veces, dependerá de las vueltas que tiene que hacer el mazo antes de caer ensartado. Para lograr cada suerte se necesita de práctica y paciencia.

Si bien su origen no es claro, sabemos que fue popularizado en Francia por el rey Enrique III, que acostumbraba jugarlo mientras daba paseos por sus jardines. Muchos de sus súbditos jugaban el *bilboquet* –nombre en francés– para imitar a su rey.



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



Este juguete recibe muchos nombres: en Argentina y Perú, *balero*, *boliche*; en Bolivia, *choca*; en Brasil, *bilboque*; en Chile, *emboque*; en Colombia, Costa Rica, España, Puerto Rico y Venezuela, *boliche*; en Colombia y Venezuela, *coca*; en Ecuador, México y Uruguay, *balero*; en El Salvador, Guatemala y Honduras, *capirucho*; en Cuba, *hoyuelo*; en Paraguay, *balero* y *bolero*; en Portugal, *bolicho*; en Francia, *bilboquet*; en Japón, *kendama*.

Es un juguete que ofrece mucha diversión si estás solo o acompañado, aunque siempre es recomendable que juegues al balero con suficiente espacio para no golpear a personas ni romper objetos frágiles.

### **EJERCITEMOS LO APRENDIDO:**

#### **Ejercicios:**

Vamos a divertirnos un poco con unos ejercicios de entrenamiento. Invita a tus amigos y saca el balero, donde cada uno tendrá dos oportunidades de juego y gana el que más ensartadas en la punta del palillo tengan.



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:

#### Torneo de balero:

Nos dividimos en grupos de a cuatro donde vamos a demostrar la habilidad que hemos adquirido con este juego, tiramos de a turno y el equipo que más aciertos tenga será el ganador.

### GUIA DE APRENDIZAJE N° 14

**Tema:** El trompo

**Grado:** 8 Y 9

**Asignatura:** Educación Física  
recreación y deportes

**Desempeño del tema:** practico y propongo actividades físicas propias de la tradición de mi región o alternativas contemporáneas.

Comprendo la importancia de las reglas para el buen desarrollo del juego

**Estándar, DBA o lineamientos:**



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

Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.

## LO QUE SABEMOS

A pesar de ser un juguete muy divertido, la creación del trompo es algo incierto. Se han hallado ejemplares que dan a conocer su existencia desde el año 4,000 a.C., lo que da a suponer que los primeros se elaboraban con arcilla. También hay guiños de ellos en pinturas antiguas y textos literarios que describen o citan el juego, entre otras evidencias.

Se le conoce de varias maneras; en español tiene derivaciones como “piuca”, “mona” o “repión”, pero la más clásica es “trompo” o “peón”. En inglés se le conoce como *top* o *spinning top*, y tiene otras denominaciones en más idiomas.

Países como Brasil, Argentina, Suiza y Portugal han creado muchos sellos postales con representaciones de este juego. Es muy antiguo, popular y conocido entre muchas personas de distintas edades, pero la década de 1980 vio el auge de su fama.

## APRENDAMOS ALGO NUEVO:

### Trompo:

El trompo es un juguete de madera con púa de metal y desde esta punta se enrolla una lienza o cuerda. Después de haber enrollado todo el hilo, el trompo es lanzado con fuerza y técnica para hacerlo girar y girar. Mientras gira los competidores pueden hacer una serie de trucos.

El juego tiene varios términos que pueden ir variando según el lugar y la época. Pero podemos referirnos al trompo “sedita”, que es el que se queda dormido en la mano o al cucarro, trompo que emite un ruido similar al del telégrafo cuando baila, esto es por tiene la púa chueca.

En general y agrupando todos los juegos del trompo podemos tener los siguientes:

### Individuales:

- Puente o teleférico: Se coge con una mano los dos extremos del cordel y se estira. En el rail que se forma se hace bailar al trompo. Al levantar una de las dos manos se puede inclinar el cordel de tal manera que el trompo se desplace.
- Hacerlo bailar en la mano: Se puede hacer mientras el trompo está girando



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



- haciendo que baile en la palma, o recogerlo con el dedo índice en cuyo caso se llama “copita”. Otra forma es darle un certero golpe y hacer que salte en la palma de la mano.
- Pico al aire: consiste en lanzar el trompo y antes de que éste haya tocado el suelo y la cuerda se haya desenredado se atraiga hacia la mano, buscando que el trompo quede girando allí.
- Deslizamiento: Mientras que el trompo gira con la ayuda del cordel se trata de trasladar de un lugar a otro.
- Lanzamiento: Mientras el trompo gira en el suelo se lía el cordel suavemente sobre su punta y se tira hacia arriba. El trompo salta y ha de caer girando de nuevo, ya sea en el suelo o en la mano

### **ACCESORIOS DEL JUEGO**

Trompos

Cordels o cuerdas.

Espacio suficiente de juego que puede ser de tierra o concreto.

Todo el juego se lleva a cabo en el espacio, pero se toma un punto de referencia para iniciar el juego a forma de círculo llamado troya, donde cada uno de los niños lanzando los trompos deberán acercarse al punto señalado y el que este más lejos se pondrá dentro la troya y uno a uno irán intentando sacar el trompo.



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 caso de que no lo sacaran el trompo del que lanzo se pondrá en lugar del otro, una vez sacado se lo trasladara a otro punto señalado como punto B, en este caso desde el punto “A” al punto “B” de ida y vuelta en el transcurso se debe golpear al trompo caído, como mínimo una vez, en caso que no se tocara el otro ocupara su lugar.

Una vez llegado el trompo será puesto en la parte media de la troya y será sancionado con golpes al trompo perdedor esto se lo efectuará con las puntas de los trompos ganadores.

Pueden encontrar un vídeo elaborado, para visualizar el juego del Trompo, en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=0yZWpNWtc5k>

### **EJERCITEMOS LO APRENDIDO:**

#### **Ejercicios:**

Con los compañeros realizamos ejercicios de práctica donde nos divertimos con todas las clases de lanzamientos que vimos.



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:**

Vamos a jugar individual donde el ganador será aquel participante que adquiera el mayor grado de dificultad de lanzamiento que existe.



**GUIA DE APRENDIZAJE N° 15**

**Tema:** El yoyo

**Grado:** 8 y 9

**Asignatura:** Educación Física  
recreación y deportes

**Desempeño del tema:** practico y propongo actividades físicas propias de la tradición de mi región o alternativas contemporáneas.



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

Comprendo la importancia de las reglas para el buen desarrollo del juego

Organizo juegos para desarrollar en clase

**Estándar, DBA o lineamientos:**

Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.

**LO QUE SABEMOS**

El juego de yoyo es uno de los juegos antiguos que ha existido desde el siglo XX. Originalmente era alrededor del año 500 a.C. por hombres griegos que eran cazadores. El yoyo era considerado como un arma para luchar contra los animales salvajes. Los griegos también utilizan el dispositivo yoyo como herramienta para hacer carretes de hilo utilizados en la fabricación de tejidos.



Aunque el yoyó existe desde la antigüedad, fue demostrado por primera vez en los años 30 por los hermanos Duncan. El juego se hizo popular y famoso después de que Donald F. Duncan obtuviera la marca "yoyó" para el juego. Aunque el juego más tarde se demostró que no era una herramienta de armas como falsamente afirmaron los hermanos Duncan durante su falso anuncio. Más bien, más tarde se convirtió en un dispositivo educativo para que los niños jueguen con él como juguetes y para el desarrollo mental de los primeros años. El juego del yoyó también es emocionante y educativo para los adultos que tienen mucha curiosidad por saber de qué se trata el antiguo juego del yoyó.

**APRENDAMOS ALGO NUEVO:**

**Yoyo:**

El **yo-yo** es un juguete formado por un disco de madera, de plástico o de otros materiales con una ranura profunda en el centro de todo el alrededor de la cual se enrolla un cordón que,



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



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

anudado a un dedo, se hace subir y bajar alternativamente. Se maneja el disco mediante sacudidas hacia arriba y hacia abajo.

Un yoyo es un juguete clásico que aparenta ser simple, pero que es bastante fácil de dominar. Para operar un yoyo con éxito necesitas destreza y agilidad, además de una coordinación de manos precisa. Sin embargo, con práctica te volverás un maestro muy pronto, convirtiendo algo tan simple en algo extraordinario.

El juego **Yoyo** ayuda a los adultos a liberar el estrés y a concentrarse, ya que jugar a un juego **Yoyo** requiere tu concentración total. También puede aliviarle de la depresión y guiarle en el **desarrollo** de la capacidad para resolver problemas.

### **EJERCITEMOS LO APRENDIDO:**

#### **Ejercicios:**

Vamos a realizar varios tiros en diferentes posiciones cada uno para adquirir destreza y agilidad con el yoyo para eso necesitamos estar de pie para poder realizar bien cada lanzamiento



**APLIQUEMOS LO APRENDIDO:** Vamos a demostrar durante un torneo la agilidad, destreza y coordinación que se ha adquirido

Antes de jugar

Debes colocarte de pie para que el yoyo pueda caer con tranquilidad.

Coge el yoyo en tu mano con mayor 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

Amarra el hilo a uno de tus dedos.  
Sostén el yoyo en la palma de tu mano.  
Durante el juego  
Tira el yoyo como si fuera al suelo de manera brusca.  
Intenta calcular cuando se termina de desenrollar todo el hilo.  
Tira el yoyo hacia arriba y aprovecha el tirón para que se vuelva a enrollar.  
El movimiento lo harás siempre con tu muñeca hacia arriba y abajo.  
Mientras mayor cantidad de veces subas y bajes el yoyo, mejor será el juego  
¿Quién gana?

Quien logre hacer el mayor número de repeticiones (cada subida y bajada se cuenta como un punto también).

### Las reglas del Yoyo

Te mostramos los lineamientos básicos para que puedas jugar sin ningún tipo de problema:

#### Lo que sí puedes hacer

- Hacer movimientos verticales, diagonales y horizontales combinados.
- Dejar caer el yoyo casi al borde y templarlo para que vuelva a subir.
- Jugar con cualquiera de tus manos.

#### Lo que no puedes hacer

- Lanzar el yoyo hacia el piso.
- Golpear a alguien con el yoyo.
- Subirlo con tus propios dedos y no por impulso.



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

<b>Tema: Encostalados</b>	<b>Grado: 8 y 9</b>	<b>Asignatura: Educación Física recreación y deportes</b>
<b>Desempeño del tema:</b> practico y propongo actividades físicas propias de la tradición de mi región o alternativas contemporáneas.  Comprendo la importancia de las reglas para el buen desarrollo del juego  Organizo juegos para desarrollar en clase		
<b>Estándar, DBA o lineamientos:</b>  Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.		

## LO QUE SABEMOS

La carrera de sacos (o carrera de costales) es un juego tradicional conocido y practicado en todo el mundo. Para su desarrollo, tan solo son necesarios unos cuantos sacos o bolsas, y terreno suficiente para desplazarse. Sin embargo, la mayoría de las personas terminan cayéndose, porque pisan un lugar que no es debido, o porque tratan de ir demasiado de prisa.

## APRENDAMOS ALGO NUEVO:

### Encostalados

Se trata de un juego muy sencillo en el que sólo se requiere un costal y bastante habilidad y equilibrio de los niños. Es un juego clásico ideal para fiestas de cumpleaños, picnics, barbacoas o pasar un día divertido al aire libre.



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



### Cómo se juega a la carrera de sacos con los niños

Para jugar a las carreras de sacos, cuantos más niños participen, será más divertido. Con este juego, los niños ejercitarán su velocidad, el esfuerzo y la resistencia. Es un juego perfecto para que los niños hagan nuevos amigos, aprendan a compartir y mejoren su coordinación.

Así se juega a las carreras de sacos, paso a paso:

- 1 - Se coloca a los niños en una misma línea de partida y, a la cuenta de 1, 2, 3, se les pide que salten con ambas piernas juntas para que avancen hacia la línea de llegada.
- 2 - Los niños deben meter los pies dentro del saco o la bolsa y esperar que alguien dé la orden de salida.
- 3 - Para iniciar la carrera, los niños deben mantener agarrado el saco con una mano para evitar que caiga por debajo de las rodillas y mantener mientras el equilibrio para poder saltar.
- 4 - Durante toda la carrera los niños deben mantener las dos piernas juntas en la bolsa hasta llegar a la línea de meta.
- 5 - Gana quien llega primero a la línea de meta.

Importante: Los niños deben jugar en una superficie segura y sin muchos obstáculos, ya que las caídas son inevitables.

Reglas de la carrera de sacos para los niños



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

Si aún no has jugado a las carreras de sacos con tu hijo, es bueno saber algo más acerca de esta actividad tan divertida:

Edad recomendada: a partir de 7 años

¿Dónde se juega? la hierba, el parque, la playa, el jardín o pistas deportivas

¿Cuántos participantes? más de 2

Materiales necesarios: bolsas, sacos de tela, sacos de patatas o arroz, que lleguen hasta la cadera de los niños.

8 beneficios de las carreras de sacos para los niños



Se trata de un juego tradicional que aporta muchos beneficios para los niños:

1. Estimula el equilibrio

Los niños que juegan a este juego con frecuencia suelen aumentar su capacidad de equilibrio y de coordinación motora.

2. Fomenta el ejercicio físico

Al mismo tiempo en que divierte, este juego ayuda a los niños a mover brazos y piernas, y así estarán ejercitando sus cuerpos.

3. Favorece a la pérdida de peso



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



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

Se puede perder muchas calorías con la práctica de este juego.

4. Favorece a las relaciones sociales de los niños

Como se trata de un juego que no se juega solo, la carrera de sacos favorece a la amistad entre los niños. Les ayuda a hacer amigos.

5. Enseña a los niños a competir y a esforzarse

Pero a competir de una forma saludable y divertida. Enseña a los niños que para llegar adonde quieren es necesario que se esfuercen y luchen por ello.

6. Promueve la velocidad y la resistencia

Tres características indispensables para el entrenamiento, la salud física y mental de los niños.

7. Estimula la habilidad y la agilidad de los niños

Los movimientos durante este juego mejorarán la musculatura de los niños, con lo que les dará más agilidad en su cuerpo, una de las habilidades importantes en la infancia.

8. Despierta el valor de la alegría

Los juegos que exigen un esfuerzo físico de los niños y que los compartan con otros niños, es muy positivo para despertar la alegría, la satisfacción y el bienestar de los niños.

### **EJERCITEMOS LO APRENDIDO:**

#### **Ejercicios:**

Vamos a poner en práctica lo aprendido, salimos a la cancha y cada uno lleva su costal donde vamos hacer carrera de encostalados el primero que llegue será el ganador.



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:**

Vamos a dividir el grupo del salón en dos equipos y salimos al patio para que participen del juego con todas sus precauciones para evitar un accidente, ganara el equipo que primero llegue con todos sus integrantes a la meta.





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*