

# ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES



CICLO III

Docente: John Mauricio Montoya



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## PRIMER PERIODO

### RECUERDA:

La educación física es la ciencia que estudia el desarrollo del cuerpo humano en una forma racional para mantener o desarrollar la fuerza, la agilidad, resistencia, flexibilidad y el sistema respiratorio o bien para avanzar en procesos clínicos

### Qué es la Preparación Física

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo - motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo.

### Clases de Objetivos:

Dentro de la docencia deportiva se distinguen tres clases de objetivos:

**Generales:** Se refieren a los valores máximos que son tratados de alcanzar por la institución, el entrenador, el P.F. y el deportista. Esta característica lo hace permanentemente útil como punto de referencia.

**Específicos (a corto plazo):** presentan límite de tiempo. Guardan estrecha relación con los contenidos. Son bastantes evaluables.

**Terminales de fase (a medio plazo):** Presentan límite de tiempo. Guardan estrecha relación con los objetivos generales y los contenidos.

Son bastante evaluables. Se establecen para el final de cada una de las tres fases de la construcción del deportista.

### Objetivos generales de la Preparación Física:

Los objetivos generales de la preparación física los concreto en tres:



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

- Ayudar, al entrenamiento técnico y psicológico, a construir al deportista.
- Ayudar, al entrenamiento técnico y al psicológico, a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices. En la práctica, este objetivo es el más importante. Los ejercicios de la preparación física y su organización estarán dirigidos a desarrollar y perfeccionar dichas cualidades.
- Ayudar, al entrenamiento técnico y psicológico, a alcanzar la forma deportiva y la puesta a punto. Este objetivo servirá de orientación en los momentos del ciclo anual en que sean necesarios conseguir la forma deportiva y la puesta a punto.



## La Planificación

- ✓ La planificación es la previsión y precisión de las metas que nos proponemos alcanzar y los medios a utilizar para conseguirlo.
- ✓ La época de la improvisación debe quedar atrás y ser sustituida por la planificación, periodización y programación, que representa el orden frente al desorden, la lógica y la investigación frente al empirismo, la previsión frente a la improvisación.
- ✓ La planificación cubre todo el proceso, desde la iniciación deportiva hasta su culminación con la especialización deportiva. En ella se establecen las fases del proceso y se manejan las líneas maestras generales del trabajo a realizar.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

### **La Periodización:**

Cubre sólo un año de proceso. En ella se manejan los períodos anuales del entrenamiento:

La programación consiste en ordenar operativamente todo el sistema de actividades de aprendizaje con vistas a alcanzar unos objetivos previamente fijados. Es un proceso anterior a la enseñanza y que anticipa todo lo que los técnicos y entrenadores van a realizar en este campo.

Es un proceso unitario, donde todos los componentes del proceso interaccionan mutuamente.

Con la programación se pretende conseguir una mayor concreción y operativización de la planificación realizada, por medio de una estructura armónica de todo el proceso instructivo, buscando las técnicas más adecuadas para su máxima eficacia.

- Los objetivos a alcanzar
- El número de repeticiones de cada ejercicio
- El número de series de cada ejercicio
- El intervalo de recuperación entre los ejercicios y las series
- La acción durante el intervalo
- La duración

Las **capacidades físicas básicas** son condiciones internas de cada organismo, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física, y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas, y las vemos a continuación:

**Flexibilidad**

**Fuerza**

**Velocidad**

**Resistencia**



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva. En conjunto determinan la condición física de un individuo.

En **coordinación** en su sentido más general, la coordinación consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades".

## ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

### DEFINICIÓN

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- Reducir el apetito
- Mantener y controlar el peso

Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.

La cantidad de calorías quemadas depende de:

- La cantidad de tiempo que se invierta en la actividad física. Por ejemplo, caminando durante 45 minutos se quemarán más calorías que caminando durante 20 minutos.
- El peso corporal: Por ejemplo, una persona que pesa 250 libras (117 kg) gastará más energía caminando durante 30 minutos que una persona que pese 185 libras (87 kg).
- Ritmo: Por ejemplo, caminando a 5 km (3 millas) por hora se queman más calorías que caminando a 2.5 km (1.5 millas) por hora.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## **TASA METABÓLICA BASAL**

La tasa metabólica basal (BMR) es el número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo y representa la mayor cantidad de consumo de calorías de una persona. La tasa metabólica basal de un individuo depende de las funciones del organismo como respiración, digestión, ritmo cardíaco y función cerebral. La edad, el sexo, el peso y el tipo de actividad física afectan la tasa metabólica basal, la cual aumenta según la cantidad de tejido muscular del individuo y se reduce con la edad.

La actividad física aumenta el consumo de calorías y la tasa metabólica basal, la cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física moderada. Para muchas personas, la tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. Esto quiere decir, por ejemplo, que incluso después de realizar una actividad física, cuando la persona se encuentra en estado sedentario y viendo televisión, el cuerpo está usando más calorías de lo habitual.

## **EFFECTOS SOBRE EL APETITO**

La actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito; de hecho, en algunos casos lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

## **PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL**

Una persona pierde el 25% de la masa corporal magra y un 75% de la grasa corporal cuando pierde peso únicamente mediante la reducción de calorías. La combinación de la reducción de calorías con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98% y una pérdida de peso que se logra con esta combinación es más efectiva. Para el mantenimiento de un peso corporal deseable, se recomienda mantener el nivel de calorías junto con la actividad física para preservar la masa corporal magra y el tono muscular.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## **BENEFICIOS**

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

## **EFFECTOS SECUNDARIOS**

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

## **ACTIVIDADES A REALIZAR**

### **CALENTAMIENTO Y EJERCICIOS A REALIZAR EN EL PERIODO DE PREPARACIÓN.**

#### **Calentamiento.**

Antes de comenzar cualquier ejercicio realizaremos un calentamiento que servirá para evitar posibles lesiones. El calentamiento estará compuesto por diferentes tipos de ejercicios, clasificados en:

#### **Ejercicios de trote y locomoción:**

- Carrera continua (3')
- Carrera lateral.
- Carrera cruzando piernas.
- Carrera hacia atrás.
- Realizar ligeros botes en el suelo.





**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

### **Ejercicios de flexibilidad (de pies a cabezas siguiendo un orden):**

- Movilidad Articular de tobillos, rodillas, caderas, muñecas, codos, hombros y cuello.
- Elasticidad muscular: Estiramientos musculares siguiendo un orden y una determinada progresión.

### **Ejercicios de coordinación.**

- Distintos tipos de skippings.

El calentamiento tendrá una duración de unos 12 minutos. El ritmo aumentará progresivamente, los ejercicios serán variados y no excesivamente numerosos, lo justo para empezar a sudar.

Vuelta a la calma.

Después de un esfuerzo físico es necesario realizar una fase recuperatoria en la que se establece el equilibrio inicial, durará 10'. Los ejercicios para volver a la calma serán:

- Ligeros trotes.
- Ejercicios de relajación y soltura.
- Estiramientos.
- Ejercicios para mejorar la resistencia.

### **✓ Entrenamiento total**

Es un entrenamiento que sirve para desarrollar la carrera continua y potenciar, todas las cualidades físicas. Su duración oscila entre 75' y 80'. Consiste en realizar una carrera continua de manera suave intercalando ejercicios. La carrera continua entre ejercicio y ejercicio será de 1,5' aproximadamente. Los ejercicios a intercalar serán:

1. Spring de 10'' (4 rep.)
2. Sentados en el suelo, se levanta uno y se realiza un pequeño spring de 30 m. (2 rep.).





**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

3. Se realiza el mismo ejercicio pero tumbado (2 rep.)
4. Saltos con pies juntos elevando rodillas, intensidad fuerte unos 30'' (2 rep.).
5. Se realiza el mismo ejercicio salvo que con los pies juntos elevando talones, misma intensidad mismo tiempo (2 rep.).
6. Saltos de vallas con pies juntos, 20 m. (2 rep.).
7. Spring elevando rodillas, 20 m. (2 rep.).
8. Spring elevando talones, 20 m. (2 rep.).
9. Pata coja, 10 m. (2 rep.)
10. Nos paramos y apoyados con las manos en el suelo y las piernas estiradas, echamos una pierna hacia atrás y otra hacia delante. (45'')
11. Estiramientos de aductores cambiando de pierna (30'' cada pierna)
12. Tumbados en el suelo, cruces de piernas (45'').
13. Tumbados en el suelo, bicicleta (45'').
14. Mayor número posible de flexiones (30'').
- 15.16.17.18.19. Ejercicios de abdominales: normales, cruzados, inferiores y lumbares normales, levantando piernas. (Todos los ejercicios anteriores constan de 30'' y carrera continua).
20. Intentar tocar con la mano derecha. La pierna izda y viceversa (30'').

### ✓ Interval-Training

Es un ejercicio que consiste en intercalar periodos de actividad con periodos de descanso. El objetivo de este trabajo es la mejora rápida de la resistencia aeróbica. Consistirá en una carrera continua a la que se intercalarán periodos de descanso: se corren los 100 metros lisos y se descansa al acabar la carrera; no se puede pasar de 180 al final del trabajo, ni bajar de 120 al final del descanso (el descanso durará el tiempo que nos cueste recuperar las pulsaciones apropiadas).



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

### ✓ **Circuit-training**

Es un método de trabajo de la fuerza resistencia en el cual cabe cualquier tipo de ejercicio con o sin sobrecarga. Se trata de organizar una serie de estaciones (ejercicios), colocados de forma circular de manera que se efectúen sin interrupción desde el primero hasta el último. Trabaja la fuerza resistencia y al mismo tiempo la resistencia aeróbica. Cada estación tendrá una duración de 30 sg. Las diferentes estaciones serán:


- Tumbados boca abajo, elevación de Tronco.
- Ejercicios con balón medicinal.
- Salto transversal de un banco.
- Flexiones.
- Ejercicios de bíceps (pesas).
- Tumbados lateralmente elevación de una pierna (15´) y luego la otra (15´)
- Circunducción de tronco con ayuda de un balón medicinal.
- Ejercicios de tríceps (pesas).
- Sentadillas.
- Abdominales.
- Salto con una cuerda.

### ✓ **El Fartlek**

Es un método mixto de trabajo, desarrolla resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica según la intensidad con que se trabaje; consiste en un juego de carreras con cambios de ritmo, terreno diferente e intensidades diferentes. Se comienza con 15´ de carrera continua, seguidamente, springs de 50 metros, durante 10 minutos, se descansa entre salida y salida 1 minuto, controlando las pulsaciones. Luego se vuelven a hacer 5 minutos de carrera continua, y con esto se da por finalizado el entrenamiento de Fartlek.

Ejercicios para mejorar la fuerza en extremidades superiores.

- Flexiones tumbado.
- Apoyado en una banqueta, ejercitamos tríceps.
- Lanzamiento de balón.
- Levantamiento de pesas
- Ejercicios para mejorar la fuerza en extremidades inferiores.

	<p align="center"> <b>CENTRO EDUCATIVO CIENCIA</b>  <b>BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS</b>  Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  Teléfono: 3436615 – Correo: <a href="mailto:centroeducativociencia@gmail.com">centroeducativociencia@gmail.com</a>  Pagina Web. <a href="http://www.ciencia.edu.co">www.ciencia.edu.co</a>  NIT: 10289012-6  COD. DANE: 366170002886 </p>
--	--

- Sentadillas.
- Saltar bancos con una pierna, alternado derecha e izquierda.
- Apoyados en una pared con los pies, haciendo fuerza en ella nos levantamos y bajamos.

### **Ejercicios para mejorar la fuerza en los dos tipos de extremidades.**

- Lumbares.
- Abdominales.
- Flexión de brazos.
- Ejercitar tríceps en banqueta.
- Sentadillas.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## SEGUNDO PERÍODO

### IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO

Toda actividad física y deportiva debe comenzar con un calentamiento previo, y la “Educación Física” no iba a ser menos.

Nuestras clases de Educación Física se dividen en 3 partes:

1. **Calentamiento**
2. **Parte principal**
3. **Vuelta a la calma**

El calentamiento son todas aquellas actividades anteriores a la acción principal (partidos, ejercicios de lanzamientos, salto de altura) que realizamos de forma general y suave para preparar nuestro organismo para un esfuerzo posterior.

Los calentamientos nos sirven además para evitar el riesgo de lesiones.

Los tipos de calentamientos que hay son:

- a) **Generales:** que intervienen todos los segmentos corporales
- b) **Específicos:** intervienen los segmentos propios de cada deporte. Así, por ejemplo, si jugásemos a balonmano, haríamos un calentamiento general y después uno específico de balonmano (pases con la mano por parejas, lanzamientos a puerta)

En Educación Física haremos un calentamiento general. Este a su vez puede ser:

1. **Calentamiento estático:** ejercicios realizados en el sitio (por ejemplo: nos colocamos en círculo y se realizan diversos ejercicios). Lo realizaremos en el 1º trimestre.
2. **Calentamiento dinámico:** ejercicios realizados en movimiento (por ejemplo: vamos corriendo el ancho de la pista realizando un ejercicio, volvemos con otro, y así hasta completar el calentamiento). Lo realizaremos en el 2º trimestre.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

3. **Calentamiento mixto:** mezcla de los 2 anteriores. Lo realizaremos en el 3º trimestre.
4. **Calentamiento lúdico:** se utilizan los juegos como parte del calentamiento (por ejemplo: la pilla). Lo realizaremos en todas las clases después de los calentamientos anteriores.

### **EL ENVASE DE YOGUR COMO RECURSO PARA MEJORAR NUESTRO ESQUEMA CORPORAL**

Los alumnos hemos realizado juegos con material de reciclado y a nuestro alcance: “el envase de yogur”.

A través de este material económico y de desecho trabajamos y mejoramos nuestro “esquema corporal” con juegos sencillos y entretenidos. Mostramos algunos de ellos:

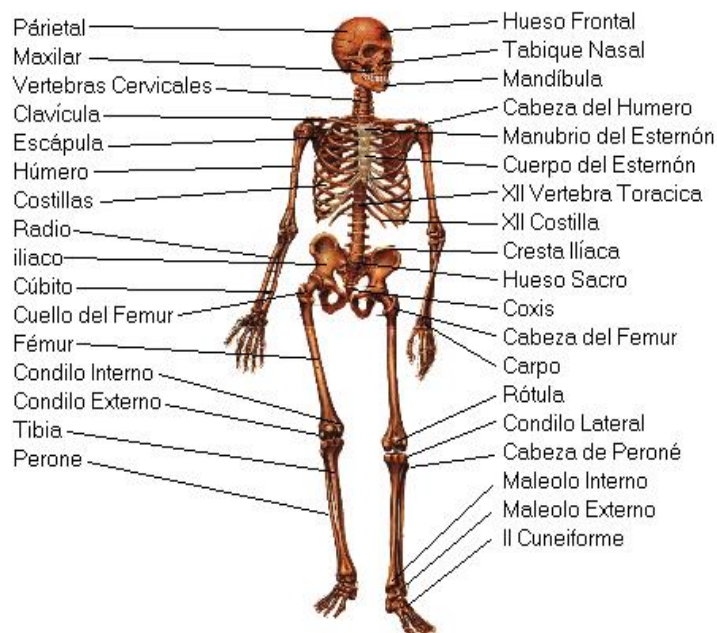
- Llevar el envase individualmente con cualquier parte del cuerpo (cabeza, mano derecha e izquierda, espalda, frente, estómago, pecho, hombro, codo,...).
- Llevar el envase, por parejas, con diversas partes del cuerpo sin que nos caiga.
- Lanzar el envase al aire y recogerlo sin que nos caiga (sin / con palmadas por delante y por detrás).
- Utilizar ambas manos (como si fuesen raquetas) y golpear el envase como si fuese una pelota de tenis
- Golpear el envase con la mano o el pie, estando este en el suelo
- Despertar vuestra imaginación y aportar en comentarios juegos que se os ocurran.





## CONOZCAMOS NUESTRO CUERPO

Es fundamental que conozcamos los huesos y músculos más importantes del cuerpo humano, para poder identificar que partes de mi cuerpo intervienen en el deporte que práctico (balonmano, fútbol, baloncesto, atletismo) o simplemente cuando hago un movimiento.





## ACTIVIDADES

### CALENTAMIENTO MUSCULAR

- **GEMELOS :**

- ✓ Andamos de puntillas, dos pasos hacia delante, dos pasos hacia atrás.
- ✓ Con los talones realizamos la misma tarea que la anterior.

- **CUADRICEPS :**

- ✓ Nos cogemos el ante pie con la mano y lo llevamos hacia el glúteo.
- ✓ De pie, nos ponemos en pata coja y flexión y extensión de la pierna.

- **CUADRICEPS FEMORAL:**

- ✓ Lo mismo que con los cuádriceps.





**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

- **BICEPS FEMORAL:**

- ✓ Lo mismo que lo anterior.

- **ABDOMEN:**

- ✓ Nos tumbamos en el suelo y hacemos abdominales.

- **PECTORAL:**

- ✓ Realizar flexiones.
- ✓ Mover los brazos lateralmente cruzándolos en el pecho.

- **DORSAL:**

- ✓ Flexionar el tronco de derecha a izquierda.
- ✓ Flexionar el tronco de arriba abajo.

- **DELTOIDES :**

- ✓ Mover los brazos arriba y abajo.

- **BICEPS:**

- ✓ Flexión y extensión del brazo.
- ✓ Con el brazo levantado, flexión y extensión del músculo.

- **TRICEPS:**

- ✓ Los mismos ejercicios que en el bíceps.

- **FLEXORES Y ESTENSORES DE LOS DEDOS:**

- ✓ Cerrar y abrir el puño unas cuantas veces.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

- **MUSCULOS DEL CUELLO:**

- ✓ Mover el cuello de derecha a izquierda.
- ✓ Mover el cuello de arriba abajo.

- **CALENTAMIENTO ARTICULAR**

- ✓ Circunducción de los tobillos izquierda, derecha.
- ✓ Circunducción de los tobillos arriba, abajo.
- ✓ Flexión y extensión de las rodillas.
- ✓ Circunducción de la cabeza.
- ✓ Con los pies juntos flexionamos el cuerpo al máximo.
- ✓ Circunducción de las muñecas.
- ✓ Ponerse de cuclillas y estirar una pierna.
- ✓ Dar vueltas a los brazos hacia delante y hacia atrás.

- **CALENTAMIENTO ORGANICO**

- ✓ Carrera continúa durante 6 minutos.

**Mientras corremos:**

- ✓ Desplazamientos laterales hacia ambos lados.
- ✓ Desplazamientos laterales cruzando las piernas por delante y por detrás con cambio de sentido.
- ✓ Carrera con elevación de rodillas.
- ✓ Carrera con elevación de talones a glúteos.
- ✓ Carrera, a la voz de ya tocar con ambas manos el suelo y después saltar hacia arriba con extensión completa del cuerpo.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## **USO ADECUADO DEL CALZADO Y VESTIMENTA EN E.F.**

He comprobado que algunos de vosotros/as no utilizáis el material más apropiado para las clases de Educación Física como por ejemplo: playeros de bota (más útiles para vestir). Desde el Blog os daremos unas recomendaciones.

En las clases de Educación Física es fundamental la utilización de una vestimenta y calzado adecuados que nos ofrecerán comodidad, protección y libertad de movimientos.

### **Recomendaciones para las clases de Educación Física:**

- 1º Pantalón largo o corto de deporte y una sudadera.
- 2º Calcetines de algodón.
- 3º Camiseta de algodón que no apriete.
- 4º Playeros con cordones atados o de velcro (no de bota, ni playeros de vestir)


### **Una vestimenta incorrecta puede ocasionarnos más de un problema:**

#### *A) Un calzado inadecuado puede ocasionar:*

- Dolor en los dedos (si utilizo un calzado muy ajustado).
- Se pueden producir ampollas, (si el calzado es grande, pues el pie se deslizará por la plantilla sin dar seguridad).
- Dolor en la planta del pie (por utilizar suelas de perfil bajo. Se recomienda que tengan un poco de altura).
- Problemas en rodillas y espaldas a largo plazo.

#### *B) Un pantalón o camiseta inadecuada ocasiona:*

- Si es pequeño nos limitará movimientos y nos impedirá hacer algunos ejercicios bien (volteretas, lanzamientos,...). También puede producirnos rozaduras.

	<p align="center"> <b>CENTRO EDUCATIVO CIENCIA</b>  <b>BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS</b>  Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  Teléfono: 3436615 – Correo: <a href="mailto:centroeducativociencia@gmail.com">centroeducativociencia@gmail.com</a>  Pagina Web. <a href="http://www.ciencia.edu.co">www.ciencia.edu.co</a>  NIT: 10289012-6  COD. DANE: 366170002886 </p>
--	--

- Si el pantalón es amplio puedo pisarlo y caerme.
- Si la camiseta es muy amplia puedo engancharla con cualquier compañero o esquinas del patio y romperla o caerme.

### **CALZADO NO ADECUADO**



### **CALZADO ADECUADO**



### **IMPORTANCIA DE LOS ESTIRAMIENTOS**

En septiembre hablábamos de la importancia del calentamiento. Se trabajó tanto desde el Blog, con el artículo “*Importancia del calentamiento*”, como en las propias clases de Educación Física, donde primero os enseñé, en varias sesiones, a realizar un calentamiento estático y ahora sois vosotros/as los que hacéis el calentamiento. Siguiendo el orden de lista de la clase, cada alumno/a vais dirigiendo el calentamiento al resto de compañeros.

De igual importancia que tiene calentar lo tiene el estirar al final de la clase, de la práctica de un deporte o de cualquier actividad física. Si el esfuerzo a realizar es grande debemos estirar entre ejercicios (en el caso de los entrenamientos de deportes) o en los descansos de los partidos.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

Pero, ¿por qué es tan importante estirar? Pues porque:

*1º Facilita la oxigenación del músculo y por lo tanto su **recuperación**.*

*2º **Evitamos que el músculo se lesione**, previniendo los tirones musculares.*

*3º Hace que te sientas más **relajado** después del ejercicio del entrenamiento o del deporte que practiques.*

*4º **Mejora la coordinación de movimientos**, que serán más fáciles y libres.*

*5º **Ayuda a conocer nuestro cuerpo** (identificando cada músculo que estiramos).  
Ver artículo “Conozcamos nuestro cuerpo.”*

Debemos saber que aunque los estiramientos son comunes para toda actividad física hay unos más apropiados para cada práctica.

Así si estamos jugando al balonmano o al baloncesto habrá que estirar principalmente los músculos de los brazos y del tronco y después también la musculatura de las piernas.

Si hacemos atletismo (por ejemplo: una carrera de 1000 metros) debemos estirar la musculatura de las piernas pero no hace falta estirar los brazos pues no los hemos utilizado. Así ocurre con el resto de modalidades deportivas.

**¡Estiramos siempre los músculos que hemos trabajado!**

Y ¿cómo debemos estirar? Hay varias formas pero la más sencilla será la que haremos en el colegio. Tomaremos el músculo a trabajar y lo estiraremos (hasta sentir una pequeña tensión) durante 6 segundos. Después soltaremos para pasar a otro músculo.

**“El estiramiento nunca nos debe de suponer dolor, sino cierta tensión”**



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

Para estirar los gemelos:





**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

Para estirar los aductores:



Para estirar los cuádriceps:








**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

Para estirar los isquiotibiales (parte posterior):



Para brazos y antebrazos:



	<p align="center"><b>CENTRO EDUCATIVO CIENCIA</b>  <b>BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS</b>  Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  Teléfono: 3436615 – Correo: <a href="mailto:centroeducativociencia@gmail.com">centroeducativociencia@gmail.com</a>  Pagina Web. <a href="http://www.ciencia.edu.co">www.ciencia.edu.co</a>  NIT: 10289012-6  COD. DANE: 366170002886</p>
--	--



## CAPACIDADES MOTRICES Y ACTIVIDADES LUDICAS

**“Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento”**





**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

✓ **Historia**

La palabra recreación deriva del latín: recreativo y significa “restaurar y refrescar a la persona.”

La recreación en las civilizaciones más antiguas. Cuando el hombre se vuelve sedentario y comienza a perfilar los primeros embriones sociales como ser: los antiguos mayas, aztecas, incas, samurai (japon), el hombre incluye actividades importantes “el juego”, aunque no es como una forma de recreación; sino más bien de una manera mágico-religiosa.

**En Egipto:** floreció en las riberas del río Nilo, sus pobladores llevaban una vida fastuosa llena de colorido, por lo que se podría considerar que le dieron una gran importancia a la recreación. Las actividades recreativas que realizaban consistían en una variedad de deportes como la gimnasia, la lucha, el levantamiento de pesas y otras actividades como la caza, la arquería, las carreras, otras actividades como la caza, la arquería, las carreras de carros, la música, la danza, la pintura y la escritura. En asiria y babilonia: estas dos culturas florecieron en el valle de Mesopotamia entre los ríos Tigris y Éufrates, dentro de las actividades que encontramos estaban los deportes del boxeo, lucha, arquería, carreras de carros, la caza, la danza, la música, la escultura, la pintura y los jardines zoológicos y botánicos.

**En Grecia:** es la cultura griega donde florece plenamente el ocio como la recreación, es aquí donde se hacen los fundamentos filosóficos de ambos. En Grecia es donde se da el concepto de “hombre integral”, se le dio gran importancia al arte, al conocimiento y a los deportes; ya que el hombre ideal tenía que ser una combinación de soldado, atleta, político, artista y filósofo. La recreación se daba con diferentes deportes, la escultura, la música, la poesía, el teatro, todo esto combinado con los juegos sagrados en honor a los dioses.

**En Roma:** la recreación y el ocio fueron de gran importancia para esta cultura, ellos realizaban juegos, festivales en honor a sus dioses.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

### ✓ **IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN**

- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras
- Enriquece la vida de la gente
- Contribuye a la dicha humana
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico
- Es disciplina
- Es identidad y expresión
- Como valor grupal, subordina intereses egoístas
- Fomenta cualidades cívicas
- Previene la delincuencia.
- Es cooperación, lealtad y compañerismo.
- Educa para el buen uso del tiempo libre.

### ✓ **VALOR EDUCATIVO DE LA RECREACIÓN.**

- Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo
- Pone sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales
- Permite el desarrollo integral de la persona
- Integra la persona a la comunidad
- Permite la transmisión de la herencia cultural
- Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales
- Fomenta el uso constructivo del tiempo libre
- Adapta socialmente al niño
- Autodisciplina al educando
- Da oportunidad para practicar situaciones de mando.

La recreación es un derecho humano básico, como son la educación, el trabajo y la salud. Nadie debe verse privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica. El desarrollo del ocio se facilita a través de la provisión de las condiciones de vida básicas como la seguridad, el abrigo, los ingresos, la educación, los recursos sostenibles, la equidad y la justicia social.

La Recreación toma en cuenta todo el concepto de integralidad del hombre

como un ente biológico - psicológico - social en toda su extensión y aspectos donde se desenvuelve la persona en edad escolar, siendo la Recreación una necesidad del ser humano, se considera fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre.

## ✓ TÉCNICAS DE RECREACIÓN

### JUEGO COOPERATIVO

---



Se esfuerzan por conseguir el mismo objetivo y por lo tanto ganan o pierden como un grupo todos tienen un fin colectivo. En otras palabras, es un juego donde grupos de jugadores toman un papel importante de comportamientos cooperativos.

Un ejemplo de juego cooperativo es un juego de coordinación, donde todos los jugadores se darán la mano con la única salvedad de que no podrá ser con los jugadores que tiene a sus lados. Una vez todos agarrados de las manos tratarán de deshacer el enredo sin soltarse de las manos.

## JUEGO DE COMPETENCIA



Son actividades que implican estimulación mental o física, en las que los jugadores se involucran en un conflicto artificial, donde deben un procedimiento y unas normas, y que serán de ayuda en el logro de sus objetivos en el contexto de juego ya que este hace que sea más organizado y que cada uno sepa lo que se puede y no se puede hacer para ganar el juego hace el el individuo tenga sentido de pertenencia y responsabilidad para cumplir las normas .Los juegos de competición juegan un importante papel en el desarrollo de las sociedades organizadas, proporcionando un entorno controlado y benigno para la satisfacción de nuestro impulso animal por la confrontación directa.

Un ejemplo de juego de competencia es uno llamado los robots donde los participantes se distribuyen en equipos de 6 a 8 integrantes y designan a un "ingeniero electrónico" por cada grupo. Cada equipo elige un sonido que lo identifique. A la señal de comienzo, cada robot se desplaza libremente por el espacio, pero siempre en línea recta, cuando alguien encuentra un obstáculo en su camino: una pared, un límite del espacio de juego, otro robot... se detiene y emite el sonido correspondiente para que el "ingeniero" de su equipo pueda cambiarlo de posición y seguir caminando hasta que otro obstáculo lo detenga en su recorrido.





**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886


## JUEGOS DE EXPRESIÓN CORPORAL Y TEATRAL



Los juegos de expresión son muy útiles para que las personas puedan ganar confianza y relacionarse de un mejor modo. Hay técnicas de expresión corporal, oral y para mejorar la dicción, para asumir roles diferentes y ofrecer una experiencia que les de confianza en su cuerpo y sirva de como herramienta de aprendizaje en el desarrollo integral humano. Proponiendo distintos ejercicios para que realicen y trabajen la expresión motriz, la expresión corporal, la expresión gestual, el ritmo, el equilibrio y el movimiento, entre otras cosas más.

Un ejemplo de juego de juegos de expresión corporal y teatral puede ser personajes famosos donde se dividen en dos o tres grupos. Cada grupo elige un personaje famoso y un integrante lo representará para que los otros grupos lo adivinen. El grupo que más aciertos tiene gana.



	<p align="center"><b>CENTRO EDUCATIVO CIENCIA</b>  <b>BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS</b>  Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  Teléfono: 3436615 – Correo: <a href="mailto:centroeducativociencia@gmail.com">centroeducativociencia@gmail.com</a>  Pagina Web. <a href="http://www.ciencia.edu.co">www.ciencia.edu.co</a>  NIT: 10289012-6  COD. DANE: 366170002886</p>
--	--

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



La naturaleza constituye un marco privilegiado para la realización de todo tipo de actividades físicas y deportivas por lo tanto, en las actividades en la naturaleza, el carácter cambiante de la esta va ser el principal exponente de su desarrollo y, la incertidumbre asociada a sus imprevisibles cambios, lo que constituye el principal rasgo que las define.

Estas actividades físico-deportivas en la naturaleza, tienen como objetivo común el desplazamiento individual o colectivo hacia un fin más o menos próximo utilizando los elementos que conforman el entorno físico.

Un ejemplo de actividades al aire libre puede ser la marcha que es toda actividad de desplazamiento con un fin concreto. La clasificación de las marchas puede ser por su finalidad, por su duración, por el horario en que se realizan, et, pero en todas ellas se han de buscar unos objetivos, y deben tener una finalidad señalada de antemano, en la preparación para que la marcha resulte provechosa.

## DINÁMICA GRUPAL



La dinámica de grupos es un conjunto de herramientas en forma de técnicas grupales que permiten conocer al grupo, la forma de manejarlo, aumentar su productividad y de afianzar las relaciones internas y aumentar la satisfacción de los que componen el grupo se puede definir como las actitudes y sentimientos que presentan los componentes de un grupo ante la presentación de un problema o actividad al que deben dar solución.

Un ejemplo de dinámica grupal puede ser el juego de la caja de sorpresas donde Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo: cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.) - Los participantes en círculo - La caja circulara de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música, que se detiene súbitamente). - La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal. o se haya detenido la música, deberá sacar de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada. - El juego continuará hasta cuando se hayan acabado las papeletas. - El participante que realiza la actividad, seguirá orientando el juego.




**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## GINCANA



Las gincanas son un juego muy saludable, estimulan su inteligencia y su espíritu de equipo, además a ellos les encantan. Aquí tienes unos cuantos juegos que puedes utilizar para crear tu propia gincana

Un ejemplo de gincana es come la manzana, para este juego necesitas una cuerda larga, una manzana cada dos componentes y una cuerda pequeña para cada manzana. Para preparar el juego necesitas colgar la cuerda larga de sus dos extremos, de forma que quede horizontal y a la altura de los jugadores, sumándole la altura de las cuerdas pequeñas. Tras colgar la cuerda larga engancha un extremo de las pequeñas a esa cuerda y el otro extremo a la manzana. El juego consiste en que por parejas tienen que comerse la manzana y la pareja que gane tendrá un premio. Las parejas con más premios ganan la gincana. Lo bueno que tiene este juego es que es una excusa perfecta para que tus hijos coman algo de fruta divirtiéndose. Los vencedores tendrán que ceder su victoria a la de su grupo.

	<p align="center"><b>CENTRO EDUCATIVO CIENCIA</b>  <b>BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS</b>  Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  Teléfono: 3436615 – Correo: <a href="mailto:centroeducativociencia@gmail.com">centroeducativociencia@gmail.com</a>  Pagina Web. <a href="http://www.ciencia.edu.co">www.ciencia.edu.co</a>  NIT: 10289012-6  COD. DANE: 366170002886</p>
--	--

## MATCH



Este es un programa diseñado para los jóvenes y adultos arriesgados que le gusta la aventura extrema, que le permiten la integración en tu evento por medio de competencias y actividades muy divertidas para todos el MATCH Recreativo está compuesto por unos parámetros importantes: Pruebas de habilidad, pruebas de movilidad. Pruebas de destreza, pruebas de coordinación, pruebas de saber, pruebas mentales.

### ✓ El juego



El juego es una actividad inherente al ser humano. Todos nosotros hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Se trata de un concepto muy rico, amplio, versátil y ambivalente que implica una difícil categorización. Etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín:



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

"iocum y ludus-ludere" ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste, y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica.



Se han enunciado innumerables definiciones sobre el juego, así, el diccionario de la Real Academia lo contempla como un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde. Sin embargo la propia polisemia de éste y la subjetividad de los diferentes autores implican que cualquier definición no sea más que un acercamiento parcial al fenómeno lúdico. Se puede afirmar que el juego, como cualquier realidad sociocultural, es imposible de definir en términos absolutos, y por ello las definiciones describen algunas de sus características. Entre las conceptualizaciones más conocidas apuntamos las siguientes:

- Huizinga (1938): El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente.
- Gutton, P (1982): Es una forma privilegiada de expresión infantil.
- Cagigal, J.M (1996): Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.

En conclusión, estos y otros autores como Roger Caillois, Moreno Palos, etc. incluyen en sus definiciones una serie de características comunes a todas las visiones, de las que algunas de las más representativas son:





**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

- El juego es una actividad libre: es un acontecimiento voluntario, nadie está obligado a jugar.
- Se localiza en unas limitaciones espaciales y en unos imperativos temporales establecidos de antemano o improvisados en el momento del juego.
- Tiene un carácter incierto. Al ser una actividad creativa, espontánea y original, el resultado final del juego fluctúa constantemente, lo que motiva la presencia de una agradable incertidumbre que nos cautiva a todos.
- Es una manifestación que tiene finalidad en si misma, es gratuita, desinteresada e intrascendente. Esta característica va a ser muy importante en el juego infantil ya que no posibilita ningún fracaso.
- El juego se desarrolla en un mundo aparte, ficticio, es como un juego narrado con acciones, alejado de la vida cotidiana, un continuo mensaje simbólico.
- Es una actividad convencional, ya que todo juego es el resultado de un acuerdo social establecido por los jugadores, quienes diseñan el juego y determinan su orden interno, sus limitaciones y sus reglas

## **CAPACIDADES FÍSICAS Y EDUCACIÓN FÍSICA**

### **Capacidades Físicas**

Debemos aclarar que en el programa de Educación Física se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas" Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes:

### **Capacidades físicas condicionales**

- **Flexibilidad:** permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

cualidad.

- **La Fuerza:** consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

- **La resistencia:** es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

- **La velocidad:** es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente: Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc, o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa. La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución. Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.





**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

### Las capacidades físicas coordinativas:

Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- La capacidad de **acoplamiento o sincronización**: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- La capacidad de **orientación**: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- La capacidad de **diferenciación**: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- La capacidad de **equilibrio**: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- La capacidad de **adaptación**: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- La capacidad **rítmica** (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- La capacidad de **reacción**: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## **TERCER PERIODO**

### **ATLETISMO BÁSICO**

Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. En este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias.

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatión (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatión (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

### **CARRERAS DE VELOCIDAD**

Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. En pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 metros. Al aire libre, sobre 100, 200 y 400 metros. En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras ser dado el pistoletazo de inicio por un juez de salida, se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico, llamados tacos de salida o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante los primeros 200 m, relajarse en alguna medida durante los siguientes 150 m, para finalizar de nuevo con otro golpe de velocidad punta en los 50 m finales. Otros corredores prefieren correr 200 o 300 m a la máxima velocidad y luego intentar resistir el resto de la carrera. Cuando el corredor aminora la marcha, lo hace para conservar energía, que utilizará en el momento en que efectúe de nuevo un esfuerzo máximo.

## **MARCHA**

Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 m y 50 km (las principales son las de 5, 10, 20 y 50 km) y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos. La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que los participantes corran.

## **SALTO DE ALTURA**

El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura. La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado *Fosbury flop*, denominado así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien lo utilizó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968. Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros. El *Fosbury flop* dejó en el olvido el anterior estilo, denominado rodillo ventral.

## **SALTO CON PÉRTIGA**

En el salto con pértiga, el atleta intenta superar un listón situado a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele estar fabricada con fibra de vidrio desde que este material sustituyera al bambú y al metal, empleados hasta la década de 1960. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

encuentra el listón, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra, salta ayudado por el impulso proporcionado por la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae sobre una colchoneta dispuesta para amortiguar el golpe.

Los participantes tienen tres intentos para cada altura. Tres fallos en una altura determinada descalifican al saltador. Al competidor se le concede entonces como marca personal la última altura superada durante la prueba. Se considera fallido el salto cuando el atleta: derriba el listón, pasa por debajo, coloca la pértiga más lejos de donde se encuentra el punto de impulso, cambia las manos en el agarre de la pértiga o mueve la mano de arriba durante el salto. En 1988, Sergei Bubka, considerado el mejor pertiguista de la historia, se convirtió en el primer atleta que superó los 6 m de altura. El salto de pértiga requiere una buena velocidad de carrera, fuerte musculación y una auténtica condición gimnástica.

## **SALTO DE LONGITUD**

En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto. Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan a la ronda final, que consta de otros tres saltos. Un salto se mide en línea recta desde la antedicha línea hasta la marca más cercana a ésta hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra en la que cae. Los atletas se clasifican según sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y, sobre todo, una gran potencia.

## **TRIPLE SALTO**

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## Actividades lúdicas

### Propuesta de Sistema de juegos para mejorar el proceso de formación básica del atletismo en carreras de distancias cortas

Estos juegos tienen las características de que son juegos que se pueden utilizar en cualquier parte de la clase y que sus reglas son fáciles de cumplir.

#### Juego # 1

**Título:** El conejo saltador

**Objetivo:** Desarrollar la fuerza rápida y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y arrancada alta.

#### Materiales

Estacas, cadenas de papel, sogas.

#### Organización

Se colocan varias estacas a ambos lados del terreno, a una distancia de 3 metros entre ellas, se unen con cadenas de papel o sogas, los participantes se dividirán en dos grupos se colocarán en un extremo del terreno en filas

#### Desarrollo

A la señal del profesor los practicantes saldrán uno a uno recorrerán la distancia tratarán de saltar por encima de la cadena, deberán tener en cuenta la coordinación de brazos y piernas a la hora de ejecutar los saltos para evitar lesiones. Se pueden realizar 3 repeticiones.

#### Reglas

Deben realizar los saltos por encima de las cadenas procurando no tocarlas ni romperlas. Gana el equipo que menos imprecisiones comete.

#### Juego # 2

**Título:** ¿Quién es el que más rápido atrapa?

**Objetivo:** Desarrollar la rapidez y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y arrancada alta.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

**Materiales:** Ninguno

### **Organización**

Los practicantes se dividirán en cuatro equipos (Rojo, Blanco, Azul y Verde), los cuales estarán disperso por el terreno.

### **Desarrollo**

A la señal del profesor los practicantes se tratarán de atrapar unos a otros, saliendo de dos en dos o de cuatro en cuatro emulando entre si. ¿Quién es el primero en tocar a los otros jugadores? Se repite hasta que todos hagan función de atrapados y atrapadores.

### **Reglas**

Cada toque se enunciará en voz alta.

Los jugadores tocados no relevan al atrapador, ni son eliminados definitivamente del juego.

### **Juego # 3**

**Título:** La presa y el cazador

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia y la rapidez y la ejecución de las habilidades de los pasos normales.

**Materiales:** Ninguno

### **Organización:**

Los participantes están dispersos a voluntad por el terreno, se selecciona a un participante como cazador y los demás se consideran presas.

### **Desarrollo:**

A la señal del profesor el cazador intenta dar alcance a la presa, la cual puede protegerse tocando a otro jugador, pero este no huye, sino que se convierte en cazador para perseguir al primer cazador que, a su vez, puede salvarse de la misma manera.

### **Reglas**

Los participantes deben tener en cuenta la aplicación de la técnica completa en las carreras.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

#### **Juego # 4**

**Título:** Persecución de meses

**Objetivo:** Desarrollar la rapidez de reacción y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y la arrancada alta.

**Materiales:** Tizas

**Organización:**

En el centro del terreno se traza un círculo y dentro de este se coloca un participante, los demás se encuentran dispersos a un extremo del terreno.

**Desarrollo:**

A la señal del profesor el participante que se encuentra dentro del círculo menciona un mes, todo jugador nacido en ese mes tiene que correr al lado opuesto del terreno evitando que el que está en el círculo lo atrape.

**Reglas**

El jugador que haya sido atrapado releva al que se encuentra dentro del círculo.

#### **Juego # 5**

**Título:** Permuta de números

**Objetivo:** Desarrollar la rapidez de reacción la arrancada alta y la ejecución de las habilidades de los pasos transitorios y normales.

**Materiales:** Tizas

**Organización:**

Marcar el terreno un círculo en el centro de 4 metros de diámetro y en cada uno de los extremos del terreno seis círculos de 1 metro de diámetro. Colocar en el círculo del centro a un participante que tendrá la función de atrapar a los participantes que se encontrarán en el interior de los otros círculos cuando traten de permutar los círculos



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

### **Desarrollo:**

A la señal del profesor que consiste en pronunciar dos números, los participantes que tengan los mismos tratarán de intercambiar los círculos, el participante que se encuentra en el círculo del centro intentará atrapar a uno de los dos participantes.

### **Reglas**

Los participantes deben tener en cuenta la aplicación de la técnica completa en las carreras.

El participante que sea atrapado releva al que se encuentra en el círculo central.

### **Juego # 6**

**Título:** La serpiente cazadora

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia y la rapidez y la ejecución de las habilidades de los pasos normales.

**Materiales:** Soga

### **Organización:**

Se organiza a los participantes en dos equipos Rojo y Azul, separados en los extremos del terreno, los cuales se alinearán a lo largo de una soga de 4 o 5 metros, a un metro de separación entre uno y otro participante que tomarán en la mano la soga.

### **Desarrollo:**

A una señal del profesor se ponen en movimiento los equipos, intentando el primer jugador de cada equipo dar alcance al jugador final del otro equipo.

### **Reglas**

Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera.

El equipo que lo logre primero tocar el jugador final del otro equipo es considerado vencedor.

### **Juego # 7**

**Título:** El campeón corredor

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad de reacción y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y transitorios en la carrera y la arrancada alta





**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

**Materiales:** Tizas, tarjetas con números.

**Organización:**

Los participantes se colocarán en filas detrás de una línea trazada en el piso, a la distancia de 10 metros se traza otra línea que hará la función de meta, los participantes serán numerados del 1 al 12.

**Desarrollo:**

A la señal del profesor que será el anuncio de dos números, los participantes que tengan los números mencionados saldrán corriendo hasta la línea final, los cuales regresarán caminando y se colocarán en el puesto que tenían.

**Reglas:**

Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones.

Los otros participantes no salen hasta la orden del profesor.

**Juego # 8**

**Título:** Recoge y corre.

**Objetivo:** Desarrollar la arrancada baja y ejecutar las habilidades de los pasos normales y transitorio durante la carrera.

**Materiales:** Pelotas, cubos pequeños de madera, aro

**Organización:**

Se colocan los participantes en dos equipos detrás de una línea de salida en posición de arrancada baja, a la distancia de 10 metros se coloca un aro, en el cual se colocan pelotas o cubos pequeños de madera.

**Desarrollo:**

A la orden del profesor el primer participante de cada equipo sale corriendo, recoge la pelota o cubo de madera pequeño que se encuentran dentro del aro, corre a entregársela al compañero que le sigue y este realiza la misma actividad llevando la pelota o el cubo de madera hasta el aro.

**Reglas**

El próximo participante no sale hasta no recibir el objeto.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera. Gana el equipo que mejor realice las habilidades.

### **Juego # 9**

**Título:** Corre y gana

**Objetivo:** propiciar el desarrollo de la rapidez de traslación, la arrancada baja y la ejecución de las habilidades de los pasos transitorios y normales durante la ejecución de la carrera.

**Materiales:** Tizas, Pelotas, Silbato.

#### **Organización:**

Se coloca a los participantes en fila detrás de una línea de salida, en posición de arrancada baja. Trazar en el piso dos líneas paralelas de 10 metros de longitud, separadas entre sí a una distancia determinada previamente por el profesor. Detrás de una de las líneas el profesor se colocará en un extremo de la fila con una pelota en la mano.

#### **Desarrollo:**

El profesor impulsa la pelota al frente haciéndola rodar a gran velocidad y en la misma dirección en la otra línea los niños salen corriendo procurando llegar al final antes que la pelota. Los participantes deben regresar caminando y colocarse al final de la fila. Al impulsar la pelota, el profesor debe hacerlo separado de los niños para que no tropiecen con ella en el momento de la carrera.

#### **Reglas**

Los participantes no deben salir antes de la señal del profesor.  
Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera.

### **Juego # 10**

**Título:** La vuelta a la bandera.

**Objetivo:** Ejercitar la carrera, mejorar la rapidez de traslación, contribuyendo a la ejercitación de los pasos transitorios y la arrancada alta y la baja.

**Materiales.** Dos banderas.



***CENTRO EDUCATIVO CIENCIA***  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

### **Organización.**

Se formarán las atletas en dos hileras con igual cantidad de participantes a 15 metros de ellos se colocará una bandera frente a cada equipo.

### **Desarrollo**

A la voz del profesor las primeras de cada hilera saldrán corriendo en línea recta darán la vuelta por detrás de la bandera y estos regresarán corriendo y se colocarán al final. Se puede realizar el juego alternando las arrancadas.

### **Regla.**

Hay que realizar la vuelta a la bandera y los alumnos no deben salir hasta que no se haya colocado el que regresa al final.

### **Variante.**

La atleta se puede quedar en la línea de llegada y esperar las otras.

## CUARTO PERÍODO

### VOLEIBOL BÁSICO



**PALABRAS CLAVES:** VOLEIBOL. VOLYBALL. FUNDAMENTOS DE VOLEIBOL. VOLEO. SAQUE. REMATE.

El Voleibol no es más que un juego de balón ligero, que se ha popularizado, debido a que constituye un magnífico ejercicio y además entretenimiento, está exento de peligro y sus reglas son muy sencillas. Se practica al aire libre o bajo techo, en una cancha de 18 metros de largo por 9 metros de ancho. En la parte central de la cancha se alza una red semejante a la de tenis, de 2.50 metros de altura, y a cada lado de ella se colocan 6 personas, de modo que el partido reglamentario reúne 12 jugadores divididos en dos bandos.

El jugador efectúa el saque lanza la pelota al aire sobre la red al campo contrario y queda iniciado el juego, éste consiste en que el balón debe pasar sobre la red de un lado al otro, impulsado exclusivamente con las manos y mantenido siempre en el aire. No es permitido el rebote. Si esto ocurre, el bando culpable pierde un punto y debe entregar el balón al bando contrario para que sirva la nueva salida. Los partidos se conciertan a 15 puntos o tantos, y gana el equipo que primero los anota a su favor.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## **HISTORIA DEL VOLEIBOL**

El Voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan. Era entonces director de Educación Física en el YMCA de Holihoke, en el estado de Massachusetts, y había establecido, desarrollado y dirigido, un vasto programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos. Se dio cuenta de que precisaba de algún juego de entretenimiento y competición a la vez para variar su programa, y no disponiendo más que del baloncesto, creado cuatro años antes (1891), echó mano de sus propios métodos y experiencias prácticas para crear un nuevo juego. Morgan describe así sus primeras investigaciones:

**"El tenis se presentó en primer lugar ante mi, pero precisaba raquetas, pelotas, una red y demás equipo. De esta manera, fue descartado. Sin embargo, la idea de una red parecía buena. La elevamos alrededor de un 6 pies y 6 pulgadas del suelo, es decir, justo por encima de la cabeza de un hombre medio. Debíamos tener un balón y entre aquellos que habíamos probado, teníamos la vejiga (cámara) del balón de baloncesto. Pero se reveló demasiado ligero y demasiado lento; entonces probamos con el balón de baloncesto, mismo, pero era demasiado grande y demasiado pesado. De esta manera nos vimos obligados a hacer construir un balón de cuero con la cámara de caucho que pesaba entre 9 u 12 onzas".**

Las reglas iniciales y los conceptos de base fueron establecidos: la MINTONETTE, primer nombre con el que se le había bautizado, había nacido. El profesor HALSTEAD llama la atención sobre la "batida" o la fase activa del lanzamiento, y propone el nombre de "Voleibol". Gracias al YMCA el juego del Voleibol fue introducido en Canadá y en mucho paísea: Elwood S. BROWN en las Filipinas; J. Oward CROCKER en China; Frank H. BROWN en Japón; el doctor J.H.GRAY en Birmania, en China y en la India, así como por otros precursores en México, en América de Sur, en Europa, en Africa y en Asia. Los primeros campeonatos Nacionales de Voleibol tuvieron lugar en los Estados Unidos en 1922, y es en 1928 cuando se crea el USVA: la United States Volleyball Association. En 1938 se establecieron uno contactos Internacionales entre Polonia yFrancia. Desgraciadamente, la segunda Guerra Mundial interrumpió las entrevistas. Solamente a finales de 1945 fué posible establecer nuevas relaciones. Por su parte, el doctor Harold T. Frier mood, entonces miembro del YMCA y muy pronto secretario de la USVBA, intentó establecer otra vez las relaciones Internacionales e hizo difundir algunas obras sobre el Voleibol.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

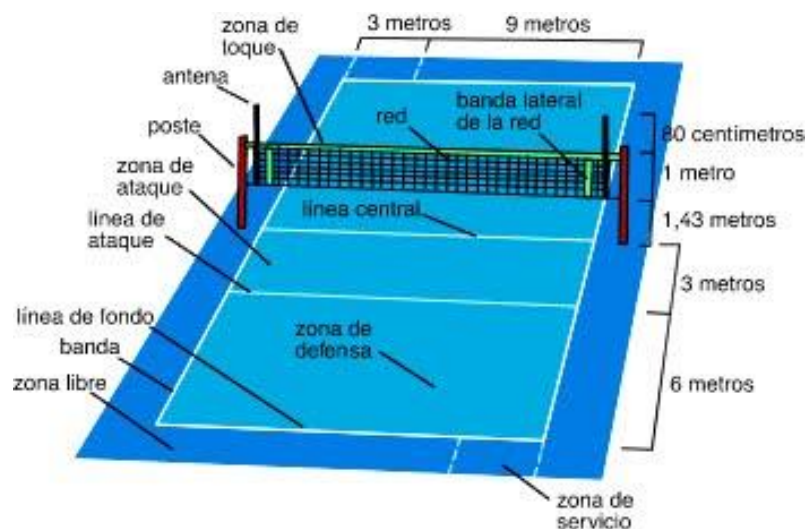
Paralelamente a la puesta en funcionamiento de esta organización (Federación de Voleibol), se realizaron numerosas demandas para la inscripción del Voleibol en los Juegos Olímpicos. Gracias a la Federación Búlgara, la dirección de la Federación Internacional de Voleibol tuvo ocasión de presentar un torneo en Sofía (1957), durante la sesión del Comité Olímpico Internacional. Un gran número de miembros de las más altas instancias deportivas asistió a la final, que fue una magnífica demostración.

El Voleibol fue reconocido deporte olímpico siete años más tarde, cuando fue inscrito en el programa de los Juegos Olímpicos de Tokio, en un principio con la participación de 16 equipos masculinos y, finalmente, con la ayuda de los miembros japoneses de la Federación Internacional de Voleibol, con 10 equipos masculinos y 6 femeninos. El número de seis equipos femeninos pasó a ocho para los Juegos Olímpicos de México.

Más tarde, gracias a la gran comprensión del Sr. Avery Brundage, Presidente, y a los miembros del Comité Olímpico Internacional, así como del Comité de Organización de los JJ.OO. de Munich, el voleibol pudo estar representado por 12 equipos masculinos y 8 femeninos, cifras que debieron ser mantenidas en razón de la gran notoriedad de este deporte: 115 Federaciones Nacionales afiliadas, más de 45 millones de practicantes en el mundo, y la facilidad dada por estos números para la organización de dos torneos olímpicos de 1972.

Nuestro deseo era obtener un fórmula más equitativa con 20 equipos, más en consonancia con nuestras necesidades de divisiones intercontinentales. Con motivo de su tercera participación en los JJ.OO- la Federación Internacional ha alcanzado su plena madurez, administrativa y deportiva. Este resultado fue obtenido por el trabajo de cada uno, cualquiera que sea su rama de actividad, pero sobre todo por el espíritu de colaboración de solidaridad y de amistad que fue siempre la base de las relaciones entre dirigentes, técnicos y jugadores.

## DIMENSIONES DE LA CANCHA



## EL VOLEO

El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse.

Ya es conocido por todos que el voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán observar una acción distinta en cada caso. Antes de comenzar con la descripción técnica de cada uno de ellos, debemos aclarar que el voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE.

### VOLEO ATRÁS DE PELOTAS ALTAS:

Es un pase que se utiliza con el objetivo de engañar al contrario, puesto que se le ocasiona a la trayectoria del balón un cambio repentino e inesperado en su dirección, para desconcertar al adversario en su colocación y organización defensiva. Este tipo de pase algunas veces puede utilizarse en situaciones de apremio, pero, generalmente es el armador o levantador del equipo quien con más frecuencia lo utiliza. Una de las tácticas de juego más usadas es la de dirigir el





**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

balón a posiciones o lugares donde el equipo contrario ofrezca menor resistencia y esto bien puede lograrse con la utilización del pase atrás, ya que forma una manera repentina de sorprender al oponente sin darle tiempo de reaccionar.

Técnicamente el jugador que ejecuta el pase atrás adopta la posición básica para la ejecución del voleo de pelotas altas adelante, con la particularidad que en este caso las manos se consiguen encima de la cabeza con las palmas hacia arriba, lo que obliga a quien ejecuta, colocarse exactamente debajo del balón; al momento de impulsar la pelota, las piernas, el tronco y los brazos actúan simultáneamente, principalmente con un movimiento de hiperextensión del tronco al tiempo que se sigue la trayectoria del balón con la mirada.

### **VOLEO LATERAL DE PELOTAS ALTAS**

Este tipo de voleo se realiza con los mismos objetivos tácticos que el descrito anteriormente. Engañar, sorprender y no evidenciarse son los ingredientes que le ponen el carácter a los sistemas ofensivos de un buen equipo, por esta razón el voleo lateral y el voleo atrás serán herramientas de trabajo que se utilizarán con bastante frecuencia.

Técnicamente el voleo lateral se ejecuta de la misma manera que el anterior, la impulsión al balón se realiza con un movimiento de flexión y extensión total, sólo que por el cambio que se le imprime a la pelota en su trayectoria, en la última parte del movimiento se hará una pequeña inclinación del cuerpo hacia el lado donde se ejecuta el voleo.

### **PASE LATERAL EL SAQUE**

Todo saque debe reunir básicamente tres características: seguridad, precisión y efectividad ya que si posee éstas, dificulta la recepción del contrario y por ende la construcción del ataque, favoreciendo la posterior acción defensiva del equipo sacador.

El saque debe ser un elemento de juego bien cuidado, por cuanto es frecuente observar que al momento de fallarlo, produce un efecto psicológico negativo en los integrantes del equipo, de la misma manera que habría de considerarse la imposibilidad que existe de anotar puntos sin la posesión de éste.

Existen como hemos dicho anteriormente, varias técnicas para la ejecución del saque. A continuación haremos la descripción del saque lateral y la del saque de tenis.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## **SAQUE LATERAL**

Para la realización de este tipo de saque, el ejecutante se coloca en la zona respectiva, lateral o perpendicular a la red, con los pies paralelos y separados aproximadamente a la anchura de los hombros. La pelota se sostiene frente al cuerpo con la mano adelantada, luego se lanza y se golpea el balón en la parte ífero posterior con el otro brazo extendido y la mano acopada a la altura de la cadera; simultáneamente se realiza una rotación de la cintura y un paso al frente con el pie adelantado para proporcionarle una fuerza última y adicional.

## **SAQUE DE TENIS**

Se denomina de esta forma porque el movimiento realizado por el jugador en su ejecución, es similar al del tenista al hacer el servicio.

## **SAQUE DE TENIS**

Para su ejecución el jugador se coloca frente a la malla con los pies paralelos y con la pelota sostenida con ambas manos, en la zona del saque a una distancia de separación de la línea final que esté de acuerdo fundamentalmente con la fuerza que le vaya a imprimir al balón. Luego lanza el balón con ambas manos por encima del nivel de la cabeza una altura que le permita golpearlo con la mano acopada y el brazo extendido, al mismo tiempo que dará uno y hasta dos pasos al frente para proporcionarle un impulso adicional y mantener el equilibrio del cuerpo. El golpe al balón debe hacerse por la parte ífero posterior si se le quisiera imprimir una rotación al balón de tal forma que su trayectoria sea parabólica, io en el centro posterior cuando la intención es que el balón lleve una trayectoria indeterminada lo que se conoce con el nombre de saque flotante.

Para concluir, queremos señalar, que cuando un equipo tiene el saque a favor, sus jugadores deberán adoptar una posición determinada, que les permita defenderse sin mayores dificultades del posible ataque contrario, dependiendo dicha posición o formación del sistema empleado bien, si se juega con el jugador número seis (6) adelantado o atrasado.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## RECEPCIÓN DEL SAQUE

El saque se ha convertido en una forma de ataque tan efectiva que en respuesta a esa inevitable pero controlable acción, ha sido necesario dedicarle suficiente tiempo de entrenamiento a la recepción para contrarrestar su efectividad.

El área de la cancha que habrá de cubrirse fundamentalmente, será la zona de defensa, puesto que es allí donde con más frecuencia inciden las pelotas sacadas.

Cada jugador debe estar preparado para solventar principalmente dos objetivos:

- Anular la efectividad del saque enviado por el contrario.
- Recibir, ejecutando el pase al lugar más adecuado para la acción del ataque.

Frecuentemente el saque es ejecutado con suficiente fuerza y velocidad, tanto es así, que obliga a quien recibe, a usar el voleo de pelotas bajas para controlar mejor la recepción y evitar al mismo tiempo infracciones producidas por mal ejecución con el uso del voleo de pelotas altas.

Cada receptor debe estar presto para ejecutar una acción o desplazamiento en cualquier dirección y una vez ejecutado el saque predisponer las futuras acciones, ya que éste deberá recorrer un espacio considerable antes de llegar al campo contrario. Todos los jugadores deben ubicarse de tal forma que haya una línea visual sin interrupciones entre éstos y la localización del balón durante la ejecución del saque; de la misma manera que deberán ubicarse todos en su conjunto, en una formación que les permita cubrir las posibles zonas de caída del saque y en forma más rentable para realizar los movimientos posteriores en la organización del ataque. En este sentido expondremos a continuación las formaciones más usuales para la recepción del saque sin penetración con cinco (5) jugadores, lo que en nuestra opinión se adapta con el nivel de juego que debemos desarrollar.

## FORMACIONES PARA LA RECEPCIÓN DEL SAQUE SIN PENETRACIÓN

En las anteriores formaciones presentadas para la recepción del saque, básicamente podemos observar dos características: primero, que el jugador que levanta no recibe y segundo, que los jugadores encargados de la ejecución del remate (2, 3 y 4) están ubicados en las zonas con menor responsabilidad en cuanto al espacio que defienden y a la frecuencia con que las pelotas van hacia esa zona.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

Para concluir, debemos señalar que el reglamento establece una serie de normas para controlar la ubicación de cada jugador en relación con el resto de sus compañeros al momento en que el sacador del equipo contrario golpea el balón, por esta razón es recomendable revisar el reglamento con el objeto de aclarar cualquier duda en este sentido.

## **EL REMATE**

Cada acción de juego se realiza fundamentalmente para alcanzar en forma progresiva la victoria, sin embargo, pudiéramos decir que es el remate quien constituye la acción principal y última de todo proceso ofensivo. El ataque de un equipo comienza en el mismo momento de la recepción, continúa con el pase levantada y generalmente concluye con el remate. Sin embargo, debe entenderse que si no existe una buena recepción y levantada, aún más, una perfecta sincronización en los movimientos de un equipo, esta acción no será posible.

El remate es un movimiento complejo, difícil de aprender, pero se tiene que tomar en cuenta ya que es la más poderosa arma de ataque de un equipo, por esta razón es necesario proporcionarle suficiente tiempo y dedicación en cada entrenamiento.

El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla.

Un buen atacante o rematador, no es solamente aquel que salta mucho y golpea fuertemente el balón, sino aquel que sabe salir airoso en los momentos difíciles, el que se adapta con facilidad a los pases levantada que le envían sus compañeros, tratando siempre de buscar con inteligencia, rapidez y confianza la mejor solución.

Durante la ejecución del remate pueden distinguirse cinco (5) fases fundamentales: la carrera, el rechazo, el salto, el golpe al balón y la caída.

La CARRERA es uno de los aspectos al que con cierta frecuencia se le dedica poco tiempo durante la enseñanza del remate, pero hemos de observar que tratándose de la primera acción que prepara las posteriores, debiera considerarse como una de las más fundamentales, en tanto que de ella dependerá que quien la ejecuta, llegue al lugar exacto y en el momento adecuado para obtener el mayor beneficio.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

De manera general, se debe iniciar la acción de la carrera al momento cuando se produce la levantada, pudiéndose realizar con dos, tres y hasta cuatro pasos, dependiendo esto fundamentalmente de: el pase levantada y la ubicación del jugador en la cancha al momento de iniciarla. Esta carrera se caracteriza porque su ejecución deberá hacerse progresivamente y en línea recta, realizando el último paso más largo que los anteriores y llegando a éste con la pierna contraria al brazo que golpeará el balón. Inmediatamente, el otro pie se coloca paralelo al primero, para iniciar de esa forma EL RECHAZO definitivo que permite transformar la velocidad horizontal de la carrera en un impulso vertical que proyecta el cuerpo en el aire a través de una extensión de las piernas, ayudado por el empuje de los brazos, de bajo hacia arriba. Una vez ejecutado EL SALTO y mantenido el equilibrio en el aire, el tronco inicia una hipertensión con una leve rotación hacia el lado del brazo rematador, comenzando éste a preparar la acción que permitirá alcanzar el objetivo real del remate: EL GOLPE AL BALÓN.

Debemos aclarar, que durante el salto, el rematador deberá acomodarse de manera tal, que el balón le quede adelante y sobre la cabeza, pues el golpe debe ejecutarse en la parte superposterior del balón flexionando bruscamente la muñeca y localizando el contacto con la mano acopada, al tiempo que el brazo contrario inicia su descenso. En ese momento comienza la fase final, LA CAIDA, alcanzando el ejecutando su primer contacto con los pies (punta, planta, talón) ayudado con una flexión de rodillas que permitirá amortiguar la caída y manteniendo los brazos por los lados del cuerpo con la intención de no hacer ningún contacto con la red, tratando de fijar la mirada en la trayectoria del balón.

## **REMATE – APOYO**

Es frecuente observar, sobre todo en equipos con poca experiencia, que al iniciar o durante la acción del remate el resto de los jugadores se quedan estáticos y observando la acción, sin tener la más mínima intención de ayudar a su equipo realizando el apoyo correspondiente, a objeto de prevenir la neutralización de aquellos balones que regresan a la cancha como consecuencia de la efectividad del bloqueo enemigo. Por esta razón, desde el momento de iniciarse el pase-levantada hasta la ejecución del remate, los jugadores restantes deben actuar como una sola pieza, que al mismo tiempo que ataca defiende (función de equipo). Esta formación debe ser tal, que el remate esté apoyado en dos formaciones, cubriendo las zonas donde más frecuentemente suelen caer los balones bloqueados; adoptando los jugadores más cercanos al rematador la posición fundamental baja y los más alejados o de segundo línea a unos 3 o 4



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
**BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS**  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

metros del mismo, cubriendo el resto del terreno en una posición de defensa media.

Se puede observar en los gráficos siguientes la ubicación de los jugadores que realizan el apoyo, considerando básicamente los siguientes aspectos:

- El lugar por donde se realiza el ataque (puestos 2, 3 y 4).
- La formación de equipo como consecuencia de la estrategia que se está utilizando.

### **Actividades a realizar en clase**

#### **Juegos numero 1**

**Nombre:** El mensajero cojo.

**Materiales:** Silbato y aros.

**Objetivo:** Contribuir Desarrollo la fuerza rápida y la habilidad del despegue.

**Organización:** Se seleccionan los equipos y se trazan las líneas de partida, según la cantidad de equipos delante de cada línea se marca un círculo donde deberá estar situado un miembro de cada grupo seleccionado a una distancia de 12 metros.

**Desarrollo:** El primero de cada equipo salta con el pie derecho llevando un mensaje entregándolo al compañero que está delante, este lo traslada saltando en el pie izquierdo hasta el próximo compañero y así sucesivamente.

**Reglas:** No se puede lanzar el mensaje. No se puede trasladar sobre un pie que no haya sido indicado y no se puede cambiar el mensaje Y gana el equipo que primero concluya.

#### **Juegos numero 2**

**Nombre:** ¿Quién salta más con carrera de impulso?

**Materiales:** Silbato.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la Fuerza.

**Organización:** Se forman 4 o más equipos en hileras detrás de una línea, a 5 m se hace una marca.

**Desarrollo:** A la voz del profesor el primero de cada hilera sale corriendo hasta la marca y a partir de ella salta con un pie hacia delante cayendo con los 2 pies, el capitán es el encargado de marcar el lugar de caída, y señala el mejor salto.

**Reglas:** El salto que no se realice a partir de la marca queda anulado. Gana el equipo que primero termine.

### Juegos numero 3

**Nombre:** Saltar en círculos.

**Materiales:** Silbato

**Objetivo:** Resistencia a la fuerza y la habilidad el despegue con las dos piernas y la caída.

**Organización:** Se forman 4 o más equipos en círculos con igual cantidad de alumnos en posición de sentados, manos apoyadas y piernas extendidas dejando una distancia prudencial entre uno y otro jugador.

**Desarrollo:** Un alumno seleccionado se levanta y salta con los dos pies por encima de las piernas de sus restantes compañeros, da una vuelta hasta llegar al punto de partida, toca a otro compañero que se encuentra a su derecha y así sucesivamente.

**Reglas:** No se puede quedar nadie sin saltar, gana el equipo que primero termine.

### Juegos numero 4

**Nombre:** Salto con objetos.

**Materiales:** Silbato y balón.

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo la Fuerza y la habilidad del Despegue, vuelo y caída.





**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

**Organización:** Se trazan dos líneas paralelas, una de salida y otra de llegada separadas a 15 m. Detrás de la línea de salida se forman 4 equipos en hileras.

**Desarrollo:** El primer jugador de cada equipo toma en su mano un objeto y realiza un salto sin carrera de impulso. Donde ponga los pies, al caer deja el objeto y regresa corriendo al final de su equipo. El siguiente realizará la actividad desde donde se encuentra el objeto.

**Reglas:** Se puede repetir el salto para cumplir con el recorrido. Gana el equipo que primero cumpla el recorrido del objeto.

### **Juegos numero 5**

**Nombre:** Brinca y cambia de balón.

**Materiales:** Silbato aros y balón.

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la Fuerza Rápida y la habilidad del despegue, vuelo y caída.

**Organización:** Se forman 3 o más equipos en hileras separados entre sí a 2 m, colocándose detrás de una línea de salida, frente a cada hilera se colocan 6 aros separados a 1 m de la salida y uno del otro. En los aros 2, 4 y 6 se coloca un balón de voleibol.

**Desarrollo:** A la voz del profesor los primeros alumnos salen brincando con ambos pies, cayendo dentro del aro, cogen el balón del 2do aro y lo dejan en el aro siguiente, lo mismo ocurre con el aro 4, el balón del aro 6 se deja en el primer aro. El regreso es corriendo y se incorporan al final de su equipo.

**Reglas:** Siempre debe haber un aro vacío y otro ocupado. Los balones deben quedar dentro del aro.

### **Juegos numero 6**

**Nombre:** Cambio de puestos.

**Materiales:** Tizas.

**Objetivo:** Rapidez de reacción.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

**Organización:** En un círculo con un diámetro de 10 m aproximados y con un número de jugadores de 15 a 20. En el centro del círculo se encuentra un atrapador, cada jugador del círculo tiene un número.

**Desarrollo:** El profesor dice 2 números que constituyen la señal para que esos dos jugadores cambien de puestos, al intentar hacerlo, el atrapador trata de cazar a un jugador para que lo releve. También es posible anunciar 3 ó 4 números.

**Reglas:** Solo sale de atrapador cuando atrapa a uno de los compañeros que cambien de puestos.

### **Juegos numero 7**

**Nombre:** A buscar la pelota.

**Materiales:** Silbato y balón.

**Objetivo:** Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos.

**Organización:** Se organizan 3 hileras, y los primeros de cada hilera con un balón de voleibol en la mano.

**Desarrollo:** Cada jugador lanzará el balón desde la frente y con dos manos y correrá a buscar la pelota y se la entregará al compañero siguiente.

**Reglas:** El balón tiene que ser lanzado una distancia de más de 4 metros y gana el equipo que termine primero.

### **Juegos numero 8**

**Nombre:** Lanzamiento en tríos.

**Materiales:** Silbato y balón.

**Objetivo:** Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos.

**Organización:** Se forman 2 equipos en tríos uno frente al otro.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

**Desarrollo:** Se realizan lanzamientos al compañero que está en el trío al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió el lanzamiento.

**Reglas:** Gana el equipo que cambie los integrantes de un lado a otro de forma más rápido y que los lanzamientos sean estáticos.

### **Juegos numero 9**

**Nombre:** Lanzando el balón.

**Materiales:** Silbato y balón.

**Objetivo:** Contribuir desarrollar la fuerza de brazos en los niños.

**Organización:** Se formarán dos filas, cada jugador lanzará el balón a un punto ubicado a una distancia de 6 metros.

**Desarrollo:** El jugador dando tres pasos y lo trata de colar en un aro de baloncesto el cual será lanzado con dos manos desde la frente lo mas similar de un voleo por arriba en el voleibol.

**Reglas:** Perderá el que no realice los tres pasos y el equipo que menos enceste el balón en el aro.

### **Juegos numero 10**

**Nombre:** Dar en el blanco caminando

**Materiales:** Silbatos, papel y balones.

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la Fuerza rápida en los niños.

**Organización:** En una pared se sujeta un blanco (Este puede ser un pliego de papel con dos hasta cinco círculos pintados que permitan una valoración por puntos. A una distancia de 5 a 6 m se encuentra el alumno que tiene que dar en el blanco caminando.

**Desarrollo:** Después de haberse enterado de la posición del blanco, se le vendan los ojos y con el brazo extendido tratará de dar en el blanco caminando hacia él.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

**Reglas:** Ganara el equipo que más puntuación alcance al terminal el juego mejor dicho el que más de en el blanco

### **Juegos numero 11**

**Nombre:** La diana humana.

**Materiales:** Cartón, aro de baloncesto una malla y balones de voleibol.

**Objetivo:** Contribuir a desarrollar la fuerza rápida en los niños.

**Organización:** Se coloca una diana grande a la espalda de un jugador, el cual se deslizará por el terreno a hacia donde desee.

**Desarrollo:** Los participantes se colocarán fuera del rectángulo de juego con los balones de voleibol en la mano. Deben lanzar a la diana del jugador que intentará escabullirse de sus agresores con movimientos variables y rápidos.

**Reglas:** Gana el equipo que más balones encesten en las diana en el tiempo determinado.

### **Juegos numero 12**

**Nombre:** Relevos de va y viene

**Materiales:** Silbatos y balones

**Objetivo:** El objetivo de este juego es desarrollar la rapidez de traslación en los niños.

**Organización:** Cada equipo manda la mitad de sus jugadores al otro extremo del trayecto a recorrer.

**Desarrollo:** Los primeros jugadores de cada equipo salen corriendo al oír el pitazo y le entregan el balón y va y viene hasta que hayan corrido todos los jugadores.

**Reglas:** Las reglas consisten en que no se puede salir adelantado y tampoco lanzar el balón y gana el equipo que más rápido termine.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

### **Juegos numero 13**

**Nombre:** Relevos con cambio de sitio.

**Materiales:** Silbato y tizas.

**Objetivo:** Contribuir al Desarrollo de la rapidez de traslación en los niños.

**Organización:** Cada equipo se colocará detrás de la línea de inicio, se pondrá una marca frente a cada equipo a una distancia de 20 m.

**Desarrollo:** El jugador 1 de cada equipo corre alrededor de la marca y regresa a su equipo. Luego toma la mano al jugador 2 y corre con él hasta la marca, donde permanece, mientras que el jugador 2 regresa a buscar al 3 y así sucesivamente.

**Reglas:** El ganador de este juego es el equipo que más rápido sea en trasladar a todos sus compañeros hacia la otra marca.

### **Juegos numero 14**

**Nombre:** Carrera con el vaso de agua.

**Materiales:** Silbatos y vasos.

**Objetivo:** El objetivo de este juego es la mejoría del equilibrio.

**Organización:** Organizados en 2 equipos formados detrás de la línea de salida los jugadores se dispondrán a salir con el vaso de agua, el cual no se puede derramar, se colocará un banco para caminar por encima.

**Desarrollo:** Al pitazo del profesor saldrá el primer jugador de cada equipo, deberá pasar corriendo por encima del banco sin derramar el vaso de agua, le dará la vuelta a la marca y regresará por fuera para que su compañero realice la misma operación lo más rápido posible.

**Reglas:** Ganara el equipo que más agua tenga en el vaso y que más rápido termine.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

## **Juegos numero 15**

**Nombre:** Relevé de caballos

**Materiales:** Silbatos, balón y banderitas.

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la fuerza.

**Organización:** Se forman 2 equipos de 6 jugadores cada uno que se colocarán detrás de la raya de salida, a 10 m se colocará una bandera frente a cada equipo, el jugador más liviano de cada equipo será el jinete y tiene que llevar un balón de voleibol en la mano.

**Desarrollo:** A la señal del profesor saldrán los caballos con sus jinetes, le darán la vuelta a la bandera y regresarán para realizar el cambio de caballo, el jinete se baja y montará el próximo caballo y así hasta montarlos a todos.

**Reglas:** El ganador del juego será el equipo que más rápido haga el recorrido sin que se caiga el balón.

## **Juegos numero 16**

**Nombre:** Saltar en círculos.

**Materiales:** Silbato y tizas.

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la resistencia a la fuerza y la habilidad del despegue.

**Organización:** Se forman 4 o más equipos en círculos con igual cantidad de alumnos en posición de sentados, manos apoyadas y piernas extendidas dejando una distancia prudencial entre uno y otro jugador.

**Desarrollo:** Un alumno seleccionado se levanta y salta con los dos pies por encima de las piernas de sus restantes compañeros, da una vuelta hasta llegar al punto de partida, toca a otro compañero que se encuentra a su derecha y así sucesivamente.

**Reglas:** No se puede quedar nadie sin saltar, gana el equipo que primero termine.



**CENTRO EDUCATIVO CIENCIA**  
BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS  
Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas.  
Teléfono: 3436615 – Correo: [centroeducativociencia@gmail.com](mailto:centroeducativociencia@gmail.com)  
Pagina Web. [www.ciencia.edu.co](http://www.ciencia.edu.co)  
NIT: 10289012-6  
COD. DANE: 366170002886

### **Bibliografía**

Albuerne Ferrera M, Cabrera Baró Z. "Necesidades Recreativas de Los Seres Humanos en Pueblo Griño- Tulipán. Diplomado de trabajo Comunitario- Cienfuegos. 2007. 20 Pág.

Alfaro Torres, R. Juegos cubanos. Ciudad de la Habana, Editora Abril, 2003.

Alperovitz, G. y colegas (2001) Index of Environmental Trends, National Center for Economic Alternatives, Washington, D.C

Álvarez de Zayas, Carlos y Sierra Lombardía Virginia. (1998). Metodología De La Investigación. La Habana. MES.

Annicchiarico Ramos, Rubén José. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. <http://www.efdeportes.com/>. Consultado en junio de 2008.

Andrade, E.I., Matsudo, S.M.M., Matsudo, V.K.R., Araujo, T.L. 2003. Body mass index and neuromotor performance in elderly women. In: Proceedings International Pre-Olympic Congress, Physical activity sport and health, Dallas.

Arbolida Gómez, R. (2002) El Juego. Ceremonia de iniciación en la cultura Educación Física y Deporte (Colombia) 1: 22-125.

Arias Herrera, H. (2000). La comunidad y su estudio. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.


CARVAJAL, Néstor. RAUSEO, Régulo. RICO, Henry. EDUCACIÓN FÍSICA 7º GRADO. Editorial Romor, C.A. Caracas, 1990.

GUTIÉRREZ O., Douglas M., SIRA S., Orlando A. EDUCACIÓN FÍSICA NOCIONES FUNDAMENTALES 8º GRADO. Editorial Larense, C.A. Caracas, 1994.

ZAMBRANO, Carlos. LÓPEZ, Lenis. EDUCACIÓN FÍSICA DE HOY 8º GRADO. Ediciones Co-Bo. Caracas, 1993.

PORTILLOR., Mazerosky H. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE VOLEIBOL. Cátedra: Educación Cultural y Deportiva. III Semestre. Instituto



	<p><b><i>CENTRO EDUCATIVO CIENCIA</i></b> <b>BACHILLERATO ACADÉMICO POR CICLOS</b> Carrera 7ª. No. 31-25 B. Santa Isabel – Dosquebradas. Teléfono: 3436615 – Correo: <a href="mailto:centroeducativociencia@gmail.com">centroeducativociencia@gmail.com</a> Pagina Web. <a href="http://www.ciencia.edu.co">www.ciencia.edu.co</a> NIT: 10289012-6 COD. DANE: 366170002886</p>
--	--

Universitario de Tecnología de Maracaibo (I.U.T.M.) Maracaibo, Noviembre 2002.