



INSTITUCION EDUCATIVA FE Y ALEGRIA AURES
“Educar Para La Vida Con Dulzura Y Firmeza “

EDUCACIÓN FÍSICA

GUIA DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO 8º

1. Lee el documento y realiza 30 preguntas tipo 1, en el cuaderno de Educación Física. El siguiente es un ejemplo de la forma para hacer las preguntas.

PREGUNTAS DE SELECCIÓN MÚLTIPLE CON ÚNICA RESPUESTA. (TIPO I). Las preguntas de este tipo constan de un enunciado y de cuatro opciones de respuesta, entre las cuales usted debe escoger la que considere correcta.

1. Un profesor de deportes se encuentra a cargo de un equipo de fútbol conformado por estudiantes, durante el entrenamiento se trabaja el desarrollo de las cualidades físicas básicas. Según el concepto de cualidades físicas ¿Cuál de los enunciados no es una cualidad física?

A). La fuerza

B). El equilibrio

C). La motivación cognitiva.

D), La Velocidad

2. Realiza un mapa conceptual de la guía.

3. Escribe un informe de lectura de máximo 500 palabras.

4. Nota: Debe ser a mano, además debes firmar cada página en la parte superior.

TEMA 1

ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

Consiste en realizar una serie de ejercicios ordenado de manera que conforman una circuito en los cuales se realizan una serie de ejercicios de diferentes efectos con o sin implementos que se denomina estaciones. El profesor va indicando las diferentes rotaciones por los aparatos.

En el año 1953 los Ingleses Morgan y Anderson desarrollaron en la universidad de Sud (Inglaterra) un sistema de entrenamiento el que de acuerdo con su estructura formal denominaron Circuí Training (entrenamiento en circuito).

Es un sistema multifuncional mediante el cual pueden mejorarse cualquiera de las cualidades físicas. Velocidad, Resistencia, Fuerza y flexibilidad.

CARACTERÍSTICAS



1. La mayoría de los circuitos buscan la mejora de la resistencia aeróbica (ejemplo: circuito oberón) y la fuerza resistencia muscular (ejemplo: circuito de autocargas). Esto no quiere decir que no se puedan realizar circuitos con otras finalidades específicas.

2. El entrenamiento en circuito respeta las diferencias individuales de cada alumno.
3. Pueden participar un grupo numeroso de ejecutantes.
4. Permite utilizar gran variedad de implementos así como ajustarse, si es necesario, a los recursos disponibles.
5. Se puede realizar en un espacio reducido.

NÚMERO DE ESTACIONES DE TRABAJO:

De 8 a 12 postas.

DURACIÓN DE CADA ESTACIÓN DE TRABAJO:

SISTEMA POR REPETICIONES: Se marcará un número determinado de repeticiones a realizar de cada ejercicio. Los participantes deberán estar familiarizados con los ejercicios a realizar. Sería interesante saber de antemano la capacidad de cada participante en cada uno de los ejercicios, lo que permitiría marcar individualmente el número de repeticiones en cada posta (el número de repeticiones máximas logradas se divide entre 2, obteniendo así en el punto de partida).

SISTEMA POR TIEMPOS: En cada estación de trabajo se permanece un tiempo determinado, independientemente de las repeticiones que se hagan en ese tiempo. Los participantes deberán estar familiarizados con los ejercicios a realizar. Sería interesante saber el punto de partida de cada participante, para lo cual podemos realizar un control individualizado donde el alumno intentará realizar el mayor número de repeticiones de cada uno de los ejercicios a realizar y en un tiempo determinado.

PERIODO DE ESPERA ENTRE ESTACIONES DE TRABAJO:

DIRECTO: no existen intervalos de descanso entre ejercicio y ejercicio, normalmente se pasa andando de una a otra estación de trabajo.

INTERVÁLICO: entre cada una de las postas existe un descanso que dependerá de la intensidad y duración de los ejercicios a realizar.

DURACIÓN DEL CIRCUITO:

El entrenamiento en circuito suele no exceder de un total de 30 minutos, aunque se puede prologar en función de los objetivos que se persigan.

PROGRESIÓN EN EL ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO:

- Cada vez que queramos cambiar el circuito, o controlar su progresión, sería interesante realizar un control inicial, con el fin de establecer un nuevo punto de partida.
- La progresión del circuito se puede realizar.
- Aumentando la dificultad de ejercicio.
- Disminuyendo el tiempo de pausa entre ejercicios (forma de realización interválica), aumentando la duración de cada ejercicio (sistema por tiempos).
- Aumentando el número de repeticiones en cada ejercicio (sistema por repeticiones).

- Aumentando el número de postas. Sería también interesante tener elaborada una plantilla adjunta para cada estación de trabajo en la cual apareciese, además de la explicación del ejercicio principal a realizar, 2 ó 3 variantes diferentes en grado de dificultad.

PROCEDIMIENTO PARA LA ELABORACIÓN DE UN CIRCUITO.

- Establecer la finalidad del circuito. En nuestro caso, podríamos centrarnos en:

- o Mejorar de la resistencia aeróbica
- o Mejorar de la fuerza- resistencia muscular
- o Mejorar de la flexibilidad

- Número de postas o estaciones de trabajo a realizar:

8 ejercicios 9 ejercicios 10 ejercicios 11 ejercicios 12 ejercicios.

Escoger los ejercicios (deben de ser variados)

- Ordenar los ejercicios de tal manera que, en lo posible, nunca intervengan dos veces seguidas el mismo grupo muscular ni segmento corporal (indispensable en los circuitos que busquen una mejora de la fuerza- resistencia muscular).

- Elegir el espacio en donde se va a desarrollar el circuito (gimnasio, pabellón, pista polideportiva, campo de fútbol, descampado) dependiendo del objetivo propuesto.

- Seleccionar y disponer del material necesario para cada ejercicio del circuito. Optar, en cuanto a la duración de cada posta o estación de trabajo, por:

- o Sistema por repeticiones (número de repeticiones máximas logradas se divide entre 2)
- o Sistema por tiempo (número de repeticiones máximas posibles en el tiempo)

- Escoger el periodo de espera entre estaciones de trabajo:

- o Realización directa (se pasa andando de una a otra estación de trabajo)
- o Realización interválica (existe un descanso entre posta y posta)

- Definir la duración del circuito = _____ minutos y número de veces que se repetirá = ____ veces.

- Realizar una representación gráfica o dibujo del circuito a realizar.

- Marcar los lugares de ejecución de los ejercicios dentro del espacio seleccionado para desarrollar el circuito, en donde se colocarán los implementos necesarios para la realización de cada ejercicio así como un cartel indicador en el que se especifique:

Tipos de Circuitos:

Circuito abierto: Es el circuito donde se le indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta realiza el ejercicio de acuerdo con sus condiciones físicas.

Circuito cerrado: Se considera este porque el profesor decide la forma de trabajos para ejecutar los ejercicios.

Circuito mixto: Es la combinación de los anteriores en la que las estaciones unas son abiertas y otras son cerradas.

Características del Circuito:

1. Trabajar en mayor número de alumnos.
2. Los trabajos de estación son consecutivo y ordenado en forma lógica.
3. Se puede graduar la clasificación en forma individual.
4. Respeta las diferencias individuales.
5. Se realiza en forma de circuito.
6. Se puede trabajar con poco espacio.
7. Los ejercicios.

Normas del Circuito de Entrenamiento:

- Es recomendable trabajar de 6 a 12 estaciones.
- El trabajo debe ser prácticamente sin recuperación en cada estación, pero es recomendable para los alumnos darle 10" de descanso.
- No debe trabajarse entre dos estaciones un mismo grupo muscular.
- Los ejercicios deben ser de fácil ejecución.
- Se realizan de dos a tres repeticiones seguidas o con descanso.

Efectos del Circuito de Entrenamiento:

- Mejora las funciones musculares y respiratorias.
- Mejora la respiración.
- Fortalecimiento especialmente muscular.
- Medida de adaptación del aparato cardiovascular al tipo de trabajo.

Efectos Inmediatos:

Nivel circulatorio:

- Aceleración de la frecuencia cardíaca.
- Aumento del volumen sistólico.
- Aumento de la velocidad de circulación.

Nivel Respiratorio.

- Aumenta la frecuencia respiratoria.
- Mayor ventilación pulmonar.
- Aumento del número alvéolo pulmonar.

Efecto Mediato:

Nivel Circulatorio:

- Hipertrofia o desarrollo del corazón.
- Disminución de la presión arterial.
- Aumento del grosor de los vasos sanguíneos.

Nivel de la Sangre:

- Aumento de los glóbulos Rojos.
- Disminución de los ácidos lácticos.
- Aumento de la hemoglobina.

Nivel Respiratorio:

- Aumenta el volumen minuto respiratorio.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Disminuye la frecuencia respiratoria.

Nivel Muscular:

- Aumento de la masa muscular.
- Mayor circulación interna de los músculos.
- Cambio de los tejidos musculares.

Nivel Nervioso:

- Mejoramiento de la excitabilidad neuromuscular.
- Reducción de cansancio.
- Ventajas y desventajas del circuito de entrenamiento:

Ventajas:

- Rendimiento a la hora de realizar cualquier ejercicio.
- Buen desarrollo de las cualidades físicas.
- Mejorar el funcionamiento muscular, respiratorio, resistencia y potencia.
- Mejoramiento de las velocidades físicas.

Desventajas:

- Aceleración de frecuencia cardíaca.
- Aumento de frecuencia respiratoria.
- Disminución de la presión arterial.
- Disminución del ritmo cardíaco o reposo.
- Aumento de la velocidad de la circulación.

EJERCICIOS DEL CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

La Sentadillas. Es el Rey de los ejercicios para el desarrollo de piernas en el Entrenamiento de Resistencia Progresiva, conformando uno de los ejercicios básicos en el entrenamiento de fuerza.

La ejecución del movimiento es la siguiente:

La barra se encuentra en un par de soportes, los mismos que están regulados a la altura de los hombros del atleta.

El atleta debe asumir una posición erecta, con las rodillas bloqueadas al principio y al final del levantamiento.

El atleta, coloca la barra en la parte posterior de su cuerpo a la altura de los hombros y flexiona las rodillas, hasta que la parte superior de la pierna a la altura de la articulación de la cadera se encuentre por debajo del tope superior de la rodilla, procediendo a levantar nuevamente con las rodillas trabadas.

Abdominales Rectos. Colocarse boca arriba, con la espalda recta apoyada sobre la colchoneta. Apoyar los talones en un banco o silla, las piernas deben quedar flexionadas en ángulo recto.

Mantenga las piernas inmóviles, coloque ambas manos en la nuca y con los codos abiertos eleve el tronco y vuelva a bajar. Hay que flexionar los abdominales al subir y volver a la posición inicial con la espalda recta sobre el suelo.

Subir y bajar suavemente 10 veces, tomar un descanso de 30 segundos y volver a realizar la serie de 10 dos veces más con su respectivo descanso.

O sea deben realizarse 3 series de 10. Esto en caso de ser la primera vez que se realizan los abdominales. Si suele realizar abdominales, entonces, puede aumentar el número de repeticiones a 20 a 25 o 40 siempre en 3 series.

En cuanto a la respiración debe aspirarse al bajar y exhalar al subir, o sea en el momento de la flexión.

Trote. Es el estado intermedio entre el caminar y correr, es llevar una carrera con un ritmo controlado y cadenciado, que nos permite recorrer grandes distancias con un paso de carrera constante. Se realiza apoyándose en los talones y con los codos pegados a la cintura.

Ejercicios de brazos. Suspensiones (colgarse, balancearse, trepar por una cuerda...), ejercicios de trepa en barras o en escalera; levantamiento de pesos mediante poleas, extensiones de brazos apoyando las manos en el suelo; extensiones de brazos con halteras o con tensores.

Ejercicios de espalda. Principalmente extensiones del tronco (arqueamiento hacia atrás). No deben emplearse los músculos de las piernas en lugar de los de la columna vertebral.

Ejercicios abdominales. Elevaciones de piernas y flexiones anteriores del tronco, ambas en posición de tendidos.

Ejercicios de espalda. Subir y bajar de un banco o escalón, flexiones de piernas y saltos, con o sin pesas.

Ejercicios combinados. Saltos y flexiones y extensiones de brazos apoyado en barras. Saltos y flexiones y extensiones de brazo mientras se está colgado de una barra.

<https://mejiaedufisica.blogspot.com/2017/03/entrenamiento-en-circuito.html>

TEMA 2

LA DANZA DE LOS LLANOS ORIENTALES

Nuestro país se ha distinguido por ser una patria con una gran influencia cultural, cuyas fiestas tradicionales de Colombia representan un espectáculo digno de observar y disfrutar, no solo por el entusiasmo, fe, sabrosura y alegría que tienen las personas en sus costumbres, sino por la emoción que deja el espectáculo, podemos ver como la diversidad de ritmos musicales y dancísticos se apodera cada vez mas de nuestra patria.

En cuanto a la cultura, un aspectos que une a Colombia con nuestro país vecino **Venezuela**, es el amor que le tienen a **EL JOROPO**, baile folclórico más representativo de los llanos de estas dos amadas tierras. En estas representaciones de coqueteo, el llanero trata de conquistar siempre a la mujer. En esta danza el llanero manifiesta su engreimiento, gallardía, machismo y algunas actividades de su medio ambiente natural.

¡CÓJALE EL PASO AL JOROPO!

El paso menudo de este baile representa el galopar del jinete en los llanos; es el ritmo donde el llanero de cepa expresa sus impulsos sanguíneos, y donde expresa sus verdaderos valores autóctonos, es por eso que no muchos se atreven a bailar joropo, porque se debe tener mucha gallardía, fuerza y atrevimiento para hacerlo.

El Baile del Joropo se caracteriza por ser de parejas agarradas, donde el varón sujeta a su dama por ambas manos. La danza plantea el dominio del hombre sobre su mujer y sobre la naturaleza en general, es él quien lleva siempre la iniciativa, quien debe determinar las figuras a realizar, la mujer solo se debe dejar llevar, a diferencia de otros bailes como el bambuco, la carranga, el pasillo, entre otros, donde la mujer no debe ser sumisa, sino colaborativa.

La mujer se limita a observar los movimientos que él hace frente a ella y a seguirlo con destreza y habilidad. En este baile hay dos posiciones principales:

- **El punta de sogá:** Donde ambos se toman de las manos conservando cierta distancia, dando pasos cortos a la vez que se avanza y retrocede
- **Valseo:** El hombre pasa su mano derecha por la cintura de la mujer y con la izquierda la sujeta la mano derecha de ella, mientras la izquierda descansa sobre el hombro. Cuando él zapatea ella escobilla

El hombre solo debe empezar a zapatear cuando se producen los repiques en el arpa o bandola, es decir cuando lo llama la cuerda.

Teniendo en cuenta el joropo como tradición folclórica y base de los Llanos colombo-venezolanos, se hallan algunas variedades musicales entre ellas, el pasaje, el zumba que zumba, el seis y sus variedades. El pasaje se manifiesta como un joropo lento y armonioso, con una temática lírica, descriptiva y sentimental en sus canciones. El zumba que zumba se interpreta como un joropo festivo y satírico. El seis con sus variaciones; el seis por derecho, el seis por numeración, el seis figurado y el seis corrido, son expresiones del joropo que se bailan entre seis parejas, con figuras coreográficas en su interpretación.

Las instrumentales para su interpretación son **el arpa, el cuatro y las maracas**. El canto de este tipo de baile expresa relatos en verso sobre aspectos de la vida del llanero; cantos con diversas alteraciones en los tonos y en donde se recuerdan los cantos de flamencos.

ATUENDO DEL JOROPO

La mujer utiliza en este baile una falda ancha en pisos, con colores vivos, para llamar la atención del público, con paisajes llaneros y flores de hermosa calidad; en el borde lleva encaje ancho y va a media pierna. La blusa es blanca con escote y arandela envuelta de bandeja, manga corta con arandela. El calzado son alpargatas, cotiza de suela y capellada en hilo, o descalza. Peinetas o arreglo de flores en la cabeza. Y el hombre lleva pantalón blanco remangado o tuco a media pierna y camisa blanca. También, pantalón negro, camisa blanca, sombrero alón, preferiblemente el pelo de guama, que es pesado y garantiza que no se caiga durante el zapateo. Alpargatas o descalzo. Se usa el pañuelo para invitar a salir a la mujer.

<http://bailandoconsaborcolombiano.blogspot.com/2018/05/la-danza-de-los-llanos-orientales.html>

Bailes típicos más populares de la región Pacífica de Colombia

1- Abozao

Esta danza es típica del departamento de Chocó y proviene de raíces africanas. Es un baile poco ortodoxo y va acompañado de un tipo de flauta llamado “chirimía”, que reproduce una melodía.

Posee un ritmo fuerte y acelerado. No tiene coreografía alguna: es una especie de juego en el cual una pareja se incita mutuamente con movimientos espontáneos y desenfrenados al compás de la música, manteniendo siempre el contacto visual.

Se le considera una danza erótica debido a que sus movimientos son de carácter provocativo.

2- Bunde

Esta es una danza religiosa adaptada de la cultura africana. Se le ofrecía como tributo a los santos.

En sus orígenes se usaba en ritos mortuorios cuando fallecía un niño. Es interpretada por tambores con ritmo pausado y bailes en rondas de forma circular. Con el tiempo perdió su significado y fue adaptada a distintas canciones infantiles.

3- La jota chocoana

Proveniente de la región de Chocó, esta danza se caracteriza por ser compleja y variada. Se necesita un mínimo de 4 personas para ejecutarla.

Hace alusión al amor y al enfrentamiento entre parejas. Tiene una coreografía complicada en la que se destacan movimientos diagonales, figuras en forma de ocho y movimientos laterales.

El hombre debe vestir de blanco y llevar un sombrero de paja con una pañoleta roja alrededor del cuello. También debe estar descalzo para así representar la esclavitud de la raza africana.

La mujer viste una pañoleta en la cabeza, una falda colorida y una camisa de cuello bandeja. También debe estar descalza rindiendo honor a la raza africana.

4- Mazurca

Esta danza se remonta a las celebraciones de los esclavos en la época colonial. A diferencia de otras danzas de este origen, esta cuenta con un gran nivel de elegancia en sus coreografías.

Representa un juego amoroso entre los bailarines. La melodía es tocada con instrumentos autóctonos y reproduciendo sonidos melancólicos.

5- El currulao

El baile más importante del norte de la región Pacífica es el currulao. Representa una danza de amor en la cual el hombre deberá cortejar a la mujer a través del baile.

Es uno de los más importantes legados de la cultura africana que pobló la región. Es una danza ágil y coreografiada.

El hombre hace uso de un pañuelo para hacer ver sus movimientos más delicados al tiempo que realiza giros, flexiones y zigzagueos para conquistar a su pareja sin desequilibrar su danza u opacarla.

Consta de movimientos de rotación y movimientos directos, que le otorgan a esta danza una gran belleza plástica.

6- Polka chocoana

Baile muy popular en las fiestas en del departamento de Chocó. Se vincula con la música afrocolombiana y se caracteriza por su alegría y la forma de embellecer la figura de la mujer a través del baile y la vestimenta.

Con sencillos pasos, las bailarinas se expresan a través de movimientos a un lado y a otro mientras sujetan el bajo de su vestido. Ellos mantienen una postura más rígida, utilizando el zapateo y los gritos mientras suena un clarinete de fondo.

Además del clarinete, las composiciones suelen contar con redoblante, bombardino, tambora o platillos de la chirimía.

<https://www.lifeder.com/bailes-tipicos-region-pacifica-colombia/>