



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

EDUCACIÓN FÍSICA

GUIA DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO 9º

DESARROLLO:

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 futbol 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

ASPECTOS METODÓLOGICOS PARA LA PLANIFICACION DE UN CIRCUITO

El circuito constituye un procedimiento adecuado para el desarrollo de las capacidades físicas, tales como la fuerza, la resistencia y en especial la capacidad condicional complejas resultante de esta: Resistencia a la fuerza. Mediante este procedimiento organizativo.

El procedimiento del circuito se caracteriza por "la aplicación de un complejo de ejercicios de forma sistemática y previamente establecido, que se ejecuta repetidamente, con o sin pausa con una sucesión e intensidad determinada"

Este procedimiento se desarrolla sobre la base del principio de la progresividad de la carga y bajo la condición de los factores fisiológicos particulares de cada individuo o grupo

El procedimiento en circuito brinda las ventajas siguientes:

1. La dosificación de la carga puede establecerse exactamente en correspondencia con la tarea propuesta
2. Las diferentes variantes de dosificación posibilitan la aplicación de una carga adecuada, tanto para la capacidad de trabajo del grupo como de cada individuo
3. Todos los alumnos pueden ejercitarse al mismo tiempo y sin necesidad de protección auxiliar
4. La carga diferenciada y cambiante, así como la posibilidad de empleo de varios implementos deportivos, despiertan y mantienen la alegría de los practicantes.
5. El tiempo para la instalación y recogida de los implementos es realmente pequeño
6. El circuito puede realizarse al aire libre o cerrado
7. Los alumnos mismos pueden realizar cambios en las exigencias de los ejercicios según sus posibilidades, bajo el control del profesor o cuando están en autoentrenamiento
8. El circuito ofrece oportunidades sobresalientes para la formación de valiosos rasgos de la personalidad.

Es necesario tener en cuenta que el circuito se hace realmente efectivo después de culminado el proceso de enseñanza de los ejercicios y aprendida su organización, por ello es recomendable seleccionar ejercicios ya conocidos por los

alumnos para conformar su contenido o para completar una etapa de aprendizaje de forma instructiva

En medida que los alumnos van cursando los diferentes grados, van adquiriendo experiencia en la organización y desarrollo de los circuitos y esto permite que el profesor introduzca variantes en el transcurso de ellos, bien en el tipo de ejercicio, en la pausa, en la carga o en la organización, sin que ello constituya una nueva experiencia para los alumnos

Procedimiento para la dosificación de la carga en los circuitos

Para poder cumplir con los determinados principios para la dosificación de las cargas, establecido para teoría de entrenamiento los circuitos en las clases deben desarrollarse sobre la base de las orientaciones siguientes:

1. Primero se eleva el tiempo de la carga, el número de ejercicios o las repeticiones de las series
2. Después se acorta la pausa
3. Finalmente se eleva la carga externa (peso del implemento)

Cuando se manifiestan síntomas de adaptación del organismo se incrementará la exigencia de la misma forma. Es necesario que siempre que se inicie una nueva etapa, ciclo o periodo de ejercitación se realice una prueba de (Rmx), para conocer el nivel alcanzado por los participantes y después poder dosificar sobre esa base.

A continuación trataremos de recoger las diferentes formas de control y planificación en la Educación Física para el trabajo de fuerza.

Fuerza

Superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular.

Fuerza máxima

Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria.

Se trabaja **con pesos** entre el **70% y el 95 % (intensidad)**.

Se puede realizar diferentes ejercicios como test, ejemplo en fuerza acostada es de 40 kg.

Si se trabaja al 70 %

70% * 40kg / 100 igual a 28 Kg

Si se trabaja al 90%

90%* 40 kg * 100 es igual a 36 kg.

En este caso el volumen es 36 kg y la intensidad es 90%.

Es bueno recordar que esta capacidad es propia del implemento.

Resistencia de la fuerza

La capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

Se trabaja **con pesos** entre el **20% y el 50%(intensidad)**

Se puede utilizar el resultado del test anterior.(40 kg fza. máx.)

20% *40kg / 100 es igual a 8 kg

Test sin implemento

Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles

Ejemplo se realiza 19 rep, 25rep, y 30rep.

Evaluación: a mayor repetición sin disminuir la efectividad, mayor resistencia a la fuerza.

En el trabajo **sin pesos** se trabaja con una intensidad **del 75% al 85%**

Utilizando por ejemplo un test fuerza máxima con el resultado final es 25 planchas.

85%*25 / 100 es igual a 21 planchas

Fuerza Rápida

La capacidad del sistema neuromuscular para vencer una oposición, con una elevada rapidez de contracción.

Test de Fuerza rápida de trabaja con pesos según test de fuerza máxima 40 con un 40% al 70% del peso.

$40\% * 40\text{kg} / 100$ es igual a 16kg

Para el trabajo sin implemento

Repeticiones constante

Formula : Repeticiones constate / tiempo

Ejemplo para abdominales 10 rep / el tiempo que se desconoce x, es igual a 10 rep en 12 minutos y 10 rep en 11 minutos

Evaluación : a menor tiempo empleado mayor fuerza rápida.

Tiempo constante

Formula : tiempo constante / Repeticiones.

Ejemplo para planchas 10 seg / las repeticiones que se desconocen x, es igual a 8 rep y otra a 9rep.

Evaluación: a mayor cantidad de repeticiones mayor fuerza rápida.

Si se trabaja sin pesos según test máx se trabaja con **el 80% al 85%**.

Test. R máx.12 planchas en 10 seg.

$80\% * 12 / 100$ es igual a 9,6 repeticiones.

El procedimiento de circuito y el tipo de método para el desarrollo de las capacidades físicas

El procedimiento de circuito se organiza según el método que se utiliza para el desarrollo de una capacidad física determinada, es por ello, que en la practica de los ejercicios se desarrollan circuitos según el método

- Método de Resistencia
- Método de intervalo(intensivo o extensivo)
- Método de repeticiones

Circuito según el método de resistencia

Teniendo como base el Método de Resistencia el circuito puede realizarse sin pausas y en una, dos o tres repeticiones (vueltas o series)

El mismo puede emplearse las variantes siguientes

1. Ejercicios sin pausas y sin tiempo definidos para cada vuelta (todas las estaciones que componen el circuito)
2. Ejercicios sin pausas y con tiempo dosificados para una, dos o tres vueltas
3. Ejercicios sin pausas y con tiempo de ejercitación y dosificación estandarizada

Es recomendado para el trabajo de las capacidades siguientes

- Resistencia general
- Resistencia especial

Circuito según el método de intervalo extensivo

Cuando se realiza el procedimiento del circuito teniendo como base el método de intervalo extensivo, este se caracteriza por la pequeña pausa que se introducen entre cada estación durante el recorrido de todo el circuito.

El desarrollo se realiza a través de las variables siguientes.

1. En cada estación se ejercitan 1/3(cada 15 seg de trabajo se descansa 45 seg de pausas)
2. En cada estación se ejercitan 1/2(cada 15 seg de trabajo se descansa 30 seg de pausas)
3. En cada estación se ejercitan 1/1(cada 30seg de trabajo se descansa 30 seg de pausas)

Es recomendado para el trabajo de las capacidades siguientes

- **Resistencia de la fuerza**
- Resistencia de la rapidez
- Fuerza rápida
- Movilidad

Circuito según el método de intervalo intensivo

Se caracteriza de la forma siguiente

Los ejercicios se seleccionan y organizan de manera que un tiempo estándar de ejercitación de 10 a 15 seg. Solo son posibles de 8 a 12 repeticiones. (anaerobio alactácido)

La duración de la pausa entre cada ejercicio oscila entre 30 y 90 seg. Después de una serie la pausa es de 3 a 5 min.

Para la realización de la clase se recomienda los pasos siguientes

1. Los implementos deben estar preparados previamente
2. Los alumnos son instruidos sobre los objetivos del circuito
3. El grado se divide en pequeños grupos homogéneos en correspondencia con el número de estaciones y variantes de dosificación
4. El profesor explica los ejercicios de cada estación, los demuestra y brinda orientaciones para ejecutarlos con señalización de las estaciones
5. Vuelta o recorrido de ensayo con pausa para orientar y aclarar

Relación del procedimiento circuito con la evaluación de las capacidades físicas

Las evaluaciones de las capacidades físicas se basan fundamentalmente en resultados cuantitativos para valorar el grado de desarrollo de cada una de ellas alcanzan los alumnos. En este sentido es necesario saber cuantas repeticiones mas es capaz de realizar o que peso es capaz de vencer en un ejercicio de fuerza: cuantos minutos puede mantener realizando carreras de resistencia, hacer menos tiempo en carrera de velocidad, cuantos centímetros salta sin impulso y otras.

Aspectos a tener en cuenta por el docente a la hora de planificar un dosificar un circuito

Capacidad:

Objetivo

Método

Clase Nº	Nº de Serie	Nº de estaciones	Tiempo de trabajo en cada estación.	Tiempo de trabajo en cada serie	Pausa entre estaciones	Pausas entre series	Tiempo de trabajo total	Tiempo de pausa total	Duración del circuito

Control de la capacidad condicional fuerza

RETICIONES O PESOS	RESIST. FUERZA				FUERZA RAPIDA				FUERZA MÁXIMA
	SIN-PESO		CON-PESO KG		SIN-PESO		CON-PESO KG		CON-PESO KG
	75 %	85 %	20 %	50 %	80 %	85 %	40 %	70 %	95 %
10	7.5	8.5	2	5	8	8.5	4	7	9.5
15	11.2	12.7	3	7.5	12	12.7	6	10.5	14.2
20	15	17	4	10	16	17	8	14	19
25	18.7	21.2	5	12.5	20	21.2	10	17.5	23.7
30	22.5	25.5	6	15	24	25.5	12	21	28.5
35	26.5	29.7	7	17.5	28	29.7	14	24.5	33.2
40	30	34	8	20	32	34	16	28	38
45	33.7	38.2	9	22.5	36	38.2	18	31.5	42.7
50	37.5	42.5	10	25	40	42.5	20	35	47.5
55	41.2	46.7	11	27.5	44	46.7	22	38.5	52.2
60	45	51	12	30	48	51	24	42	57
65	48.7	55.2	13	32.5	52	55.2	26	45.5	61.7
70	52.5	59.5	14	35	56	59.5	28	49	66.5
75	56.2	63.7	15	37.5	60	63.7	30	52.5	71.2

Criterio sobre las etapas más propicias para el desarrollo de las capacidades condicionales

Capacidad	Sexo	Edad	Grado
Rapidez	M - F	9 – 11	4 – 6
Fuerza	M - F	14 – 12	9 – 7
Resistencia	M - F	15 En relación con el fin de la pubertad	10

Conclusiones

1. La planificación supone un proceso reflexivo en el que hay que respetar ciertos principios. Sólo así podremos sistematizar dicho proceso y asegurar cierta eficacia.
2. Durante el proceso de planificación es determinante conocer a través de un riguroso control el comportamiento real del estudiante en cuanto a su preparación con vista al trabajo futuro.
3. La relación entre control - planificación determina la calidad del proceso docente educativo.
4. La relación entre control y planificación conlleva a mejorar el índice de aprovechamiento de la clase.

Bibliografía

- AZEMAR, T (1991) "Sistemas prácticos de Educación Física", *Enciclopedia General del ejercicio*, VII. Barcelona: Paidotribo. En GOÑI, A y ZULAIKA, L. (2000) La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años de la provincia de Guipuzcoa. En revista APUNTS nº 59, pp 6-10.
- CASTILLO, I y BALAGUER, I (1998) Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. En revista APUNTS. Nº; 54, pp.22-29
- Ferreiro, R. *Desarrollo Físico y Capacidad de trabajo de los Escolares*. Ed. Pueblo y Educación. Habana
- Harre, D *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Ed. Científico Técnica. Habana. 1988
- León González, Aldo, *Manual de Ejercicios Físicos General*. INDER. Imprenta José a Huelga.1982
- López Rodríguez, Alejandro. *La clase de Educación Física*. Dpto de Educación Física. INDER
- MESTRE, J. A. (1995). *Planificación deportiva. Teoría y práctica*. INDE. Barcelona.
- Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Educación General Politécnica y Laboral (primero a duodécimo grado)
- Rubalcaba Ordaz, Luis Santos Canetti *Salud. Vs. Sedentarismo*. Editorial Pueblo y Educación. 1989
- Ruiz Aguilera, Ariel. *Metodología de la Educación Física*. Tomo I Y II. Editorial Pueblo y Educación. 1988
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1992). *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Gymnos. Madrid.
- SIEDENTOP, D. (1998). *Aprender a enseñar la Educación Física*. INDE. Barcelona.

TÁCTICA

1. TIPOS DE JUGADORES

El voleibol básicamente se distinguen cuatro tipos de jugadores: Armador, libero, zaguero y rematadores.

ARMADOR, LEVANTADOR O COLOCADOR: es el jugador que distribuye el juego, a través del fundamento del golpe de manos altas, ubicándose en la posición 2/3 o 3 como delantero según nivel (principiante o competitivo), la segunda pelota debe ser dirigida a él, donde según la altura de su levantada de la pelota determina los tiempo del remate(1º, 2º y 3º tiempo), estos tiempo más o menos significa 1 corta, 2 mediana y 3 alta, como zaguero, se ubica en la posición 1, físicamente de gran dinamismo tanto como delantero y zaguero.

EL LIBERO :El líbero es un jugador defensivo que puede entrar y salir continuamente del campo sustituyendo a cualquiera de los otros jugadores cuando por rotación se encuentran en posición defensiva. El objeto de la introducción del líbero es cubrir el puesto de los jugadores atacantes, generalmente muy altos, que ofrecen por ello mal rendimiento en recepción. El líbero es fácilmente reconocible porque viste un uniforme de color bien diferente al resto del equipo.

El líbero: No puede ser capitán. No puede sacar. No puede bloquear, ni siquiera participar en el bloqueo. No puede completar un ataque. No puede colocar de dedos por delante de la línea de ataque.

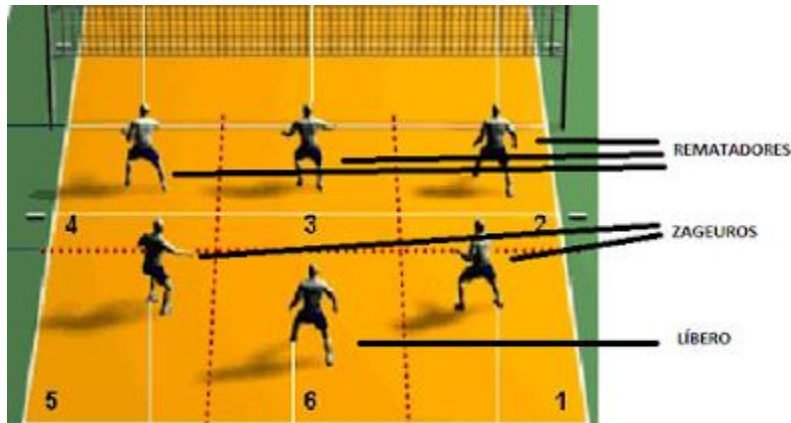
ZAGUERO: ocupan las posiciones 5, 6, y 1. Deben recibir el saque y los remates, pasándole la pelota al colocador.

REMATADORES: suelen jugar en las zonas 2 y 4., su función es anotar punto al equipo contrario.

2. POSICIONES

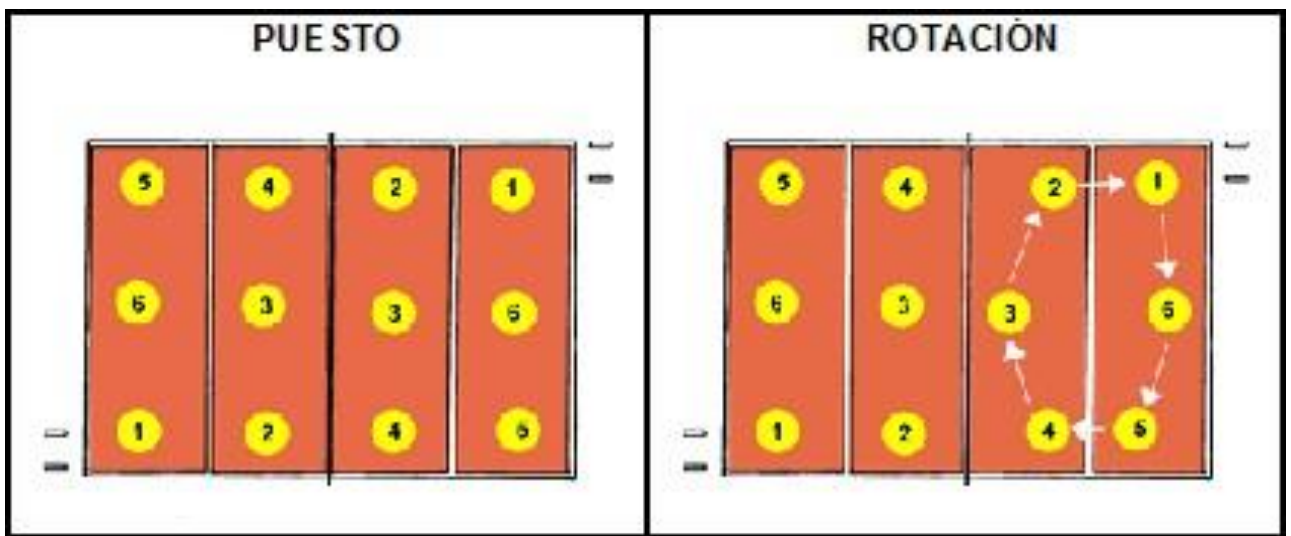
Cada equipo juega con seis jugadores que pueden ser sustituidos con condiciones. Tres de los jugadores forman la línea delantera, en tareas de ataque y los otros tres se colocan detrás y actúan de defensores o zagueros. El equipo completo lo pueden formar un máximo de 12 jugadores, un entrenador, un entrenador asistente, un masajista y un médico. Cada jugador se identifica por un

número distinto, del 1 al 18, número que aparece tanto en la parte delantera como en la trasera de la camiseta. Uno de los jugadores será el capitán del equipo y se identifica por una banda visible debajo de su número. El líbero no puede ser capitán y es el único que puede y tiene que vestir una indumentaria distinta, generalmente de distintos colores al resto del equipo.



3. ROTACIÓN

Cuando un equipo anota un punto, será el encargado de poner en juego el balón. Cuando se arrebatara el saque al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido de las agujas del reloj. Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros.



4. SISTEMAS TÁCTICOS BÁSICOS

SISTEMAS DE DEFENSA

Empleados para recibir y el ataque y el servicio realizado por el equipo contrario.
Tipos:

a) **3:3**. Las dos líneas del equipo (delantero y zaguero) se mantienen paralelas.

b) **1:3:2 ó en W**: el jugador en zona 3 (delantero medio) se sitúa muy cerca de la red, mientras que el situado en zona 6 se adelanta para cubrir el centro del campo.

a) **3:1:2 ó M**: los tres delanteros se sitúan cerca de la red con la intención de bloquear el remate, mientras que el zaguero en zona 6 se adelanta para realizar la cobertura en el centro del campo.

SISTEMAS DE ATAQUE

Empleados cuando se posee la pelota y se pretende rematar, destacamos:

a) **Colocador s turnos**: el colocador siempre será el jugador que en ese momento este en la zona 3 (el delantero medio).

b) **4 rematadores y 2 colocadores**: existen dos colocadores distribuidos en posiciones opuestas (ambos en el medio de sus respectivas líneas de delanteros y zagueros). Tras la realización del saque buscarán las posiciones 3 y 6.

REFERENCIA

<http://voleiboldcc.blogspot.com/2016/08/tactica-del-voleibol.html>

TEMA 3

DANZAS ZONA ANDINA

Los **bailes típicos y danzas de la región Andina** de Colombia surgen a partir del intercambio cultural entre las tradiciones indígenas, negras y españolas. El bambuco, la guabina, el pasillo, sanjuanero y el torbellino son identificadas como las danzas más populares.

En los Andes colombianos hay una diversa variedad de fiestas y celebraciones en las que la danza cumple el papel central desde donde el ritual festivo se desarrolla.



La región Andina se sitúa en el centro de Colombia y se divide en tres cordilleras llamadas Central, Occidental y Oriental. Su nombre se deduce por su ubicación dentro de la Cordillera de Los Andes.

En la región Andina se hallan las principales ciudades colombianas y regiones culturales tan ricas como la Paisa, la Santandereana, la Cundiboyacense, la Vallecaucana, la Opita y el Pastuso.

Danzas y bailes principales de la región Andina

El Bambuco

Es la danza de más difusión en Colombia, siendo considerada como la más representativa. Sus raíces provienen de la cultura negra, pues era bailado por los esclavos que habitaban en la región del Cauca en el siglo XVIII.

A pesar de ser considerado como un baile típico de la región andina, tuvo tanta aceptación que se difundió en todos los departamentos colombianos agregándole incluso algunas variaciones.

Esta danza se ejecuta en pareja y es llamada también como la expresión del romance campesino. Los movimientos tanto masculinos como los femeninos simulan un cortejo y el juego entre la aceptación y el rechazo.

La Guabina

Es un baile análogo al bambuco. Su temática también se vincula al amor y al cortejo en la que el danzante masculino debe hacer sus ademanes para conseguir la gracia de la dama.

Se baila en pareja pero haciéndose intercambios con otras y bailándose en fila. Los lugares de más arraigo de esta danza son Santander, Boyacá, Huila y Tolima.

El Pasillo

Nació en el siglo XIX y es una derivación del vals. Se popularizó en la región pues no podía faltar en las fiestas y reuniones de la época colonial.

Suele bailarse en tres segmentos: una introducción, el desarrollo, y un cierre en el que se repite nuevamente toda la ejecución.

Sanjuanero

Esta danza es la más característica de Tolima y Huila. Se baila en las celebraciones de San Juan, San Pedro y San Pablo. Es una variación del bambuco con influencia del Joropo y la Tambora Tolimense.

En la ejecución los movimientos son recargados con brincos de pies, grandes movimientos de las faldas para las mujeres y maniobras con los sombreros para los hombres.

El Torbellino

Pertenece a los departamentos de Boyacá, Santander y Cundinamarca. Se ejecuta en bailes patronales, bodas campesinas y en casi todas las festividades sobre todo de Cundinamarca.

Está vinculada también a los cantos campesinos y a las coplas religiosas y seculares. Los nombres de los cantos que acompañan el baile del torbellino develan una jerga campesina colonial aún vigente (sumercé, queré, vidé, ansia).

El rajaleña

Se trata de una variedad del sanjuanero con influencias del joropo y del bambuco. Considerado la danza popular del calentano más antiguo, tiene raíces indígenas de la época prehispánica y de la época colonial.

El rajaleña se baila acompasado con instrumentos típicos del Alto Magdalena, como son la guitarra acústica, y con cantos de jóvenes.

El bunde

Es una danza, pero también un género musical fúnebre. Es más propio de la región pacífica, pero también hay muchas zonas de la región andina donde tiene mucha presencia, como en Tolima. De hecho, en este departamento el bunde es el himno oficial.

En sus inicios, el bunde era un ritmo africano, que fue mezclándose con otros ritmos como el mapalé o la cumbia.

Referencias

1. Koorn, D. (1977) Folk music of the Colombian Andes. Washintong: Washington University. Recuperado el 21 de octubre de 2017 de: books.google.es
2. Borsdorf, A; Stadel, C.(2015). The Andes. A Geographical Portrail. Switzerland: Austral. Recuperado el 21 de octubre de 2017 de: books.google.es
3. Siete costumbres de Colombia. Recuperado el 21 de octubre de 2017 de: viajala.com.co