



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 1 de 4

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACIÓN FÍSICA	Hernán Darío Quintero Bolívar		6°	Marzo 20	1

¿Qué es un refuerzo? Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.	Estrategias de aprendizaje Realizar actividades de autoaprendizaje sobre el siguiente tema: -Dodgeball
Actividades de autoaprendizaje: talleres teóricos escritos,	

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Adopta posturas corporales y personales que benefician su salud mental y física y la de los demás.	-Construcción de conceptos y argumentación de las preguntas planteadas Mediante la realización de talleres escritos planteados por el docente -Realización de las acciones motrices planteadas en cada una de las unidades y temáticas del área.	-Talleres escrito con las dos actividades resueltas a mano y presentados, en el cuaderno de educación física	Evaluación de las actividades teóricas La calificación dependerá de la calidad en la presentación del trabajo según las instrucciones dadas y que se realicen en su totalidad.

ACTIVIDAD 1:

Realiza en tu cuaderno de educación física 9 dibujos, cada dibujo debe ilustrar una regla del Dodgeball,

Nota: el tamaño de cada dibujo deberá ser de una página, no serán válidos dibujos de palitos ni siluetas.

Reglas del Dodgeball en Educación física (juego de quemados)

1. Se puede lanzar a cualquier parte del cuerpo que no esté por encima de los hombros.
2. Los jugadores son eliminados cuando la pelota golpea a un jugador y seguidamente cae al suelo, igualmente cuando se captura y se pierde tocando el suelo.
3. También puede eliminarse dos jugadores al mismo tiempo, si la pelota golpea a uno y seguidamente rebota y golpea a un compañero antes de caer y tocar el suelo.
4. Si un jugador pasa la línea central del campo que separa a ambos equipos, cae eliminado.
5. Los jugadores que son eliminados tienen que salir del campo y hasta que vuelven a participar, realizan el rol de recoger las pelotas que se salen del campo.
6. Para salvar a un jugador eliminado, hay que coger la pelota al vuelo cuando la lanza un jugador del equipo contrario. El jugador que vuelve a estar “vivo” es aquel que primero ha “muerto”, de esta forma se mantiene el orden de juego constantemente.
7. Los lanzamientos solo pueden realizarse con las manos, no puede lanzarse la pelota con los pies.
8. El máximo que se puede estar con la posesión de una pelota por jugador, son 5 segundos.
9. Mientras se mantiene esta posesión, la pelota puede servir de escudo para protegerse de los golpes de otra pelota.



ACTIVIDAD 2:

1. Transcribe en tu cuaderno de educación física el siguiente texto sobre el Dodgeball

NOTA: no se acepta resumen debe ser todo el texto completo desde: "Es un deporte nacido en Estados Unidos..." hasta: "... los golpes de otra pelota."

EL DODGEBALL (texto para transcribir)

Es un deporte nacido en Estados Unidos, en el siglo XX. De este derivan otros más conocidos en España, como el deporte llamado Dachball, nacido en Aragón, o también conocido como balón prisionero como juego. A pesar de presentar características similares, difieren en varios aspectos. El dodgeball puede tratarse como contenido educativo en Educación Física.

¿Qué es el Dodgeball y cómo se juega?

- El dodgeball es un deporte de colaboración-oposición, de cancha dividida. El objetivo es eliminar, tocando con las pelotas, a los jugadores del equipo rival, antes de que ellos consigan lo mismo.
- Se juega con 6 pelotas, las líneas laterales de la pista, así como las líneas de fondo también pueden eliminar a los jugadores. El partido tiene dos partes de juego las cuales duran quince minutos.
- Cada partida dentro de cada parte dura un máximo de tres minutos; cada partida ganada cuenta 2 puntos y el empate 1 punto. El equipo con más puntos al acabar el tiempo es quien gana.

¿Cuáles son sus características?

- Mientras que el datchball cuenta con 3 pelotas, presenta equipos mixtos y una normativa más adaptada al contexto educativo, el dodgeball cuenta con 6 pelotas y presenta normas de carácter más competitivo.
- En el dodgeball se juega en dos equipos de 6 jugadores, como se ha dicho, con 6 pelotas, las cuales pueden lanzarse a cualquier parte del cuerpo exceptuando la cabeza.
- El campo de juego del dodgeball es un rectángulo que cuenta con 18 metros de largo por 9 metros de ancho. Es un deporte de cancha dividida, por lo que cada equipo deberá permanecer en su mitad del campo.
- El principal objetivo del dodgeball es lanzar las pelotas a los rivales para tocarlos con las mismas y así eliminarlos del campo.
- En menos de 3 minutos que dura cada partida de dodgeball, uno de los dos equipos debe ser capaz de eliminar a todos los jugadores contrarios o buscar eliminar a más jugadores de lo que hay eliminados en el propio equipo, de mantenerse los mismos jugadores en ambos equipos durante una partida, esta sumará un punto por equipo quedando empatada.
- Para comenzar cada partida de dodgeball, los jugadores de ambos equipos estarán colocados tras la línea de fondo de su propio campo. Al mismo tiempo, las pelotas estarán colocadas a lo largo de la línea central.
- Cuando el árbitro de la señal, los equipos corren a por las pelotas, en caso de que varios jugadores cojan la pelota a la vez, se repite el inicio.

¿Qué habilidades desarrolla el dodgeball?

El dodgeball desarrolla multitud de habilidades: lanzar, recepcionar, esquivar, saltar. El dodgeball requiere de coordinación oculomanual, gestión del tiempo y velocidad de reacción. Igualmente trabaja la resistencia cardiovascular, al mismo tiempo que fomenta el uso de estrategias y cooperación.

Reglas del dodgeball en Educación física

- *Se puede lanzar a cualquier parte del cuerpo que no esté por encima de los hombros.*
- *Los jugadores son eliminados cuando la pelota golpea a un jugador y seguidamente cae al suelo, igualmente cuando se captura y se pierde tocando el suelo.*
- *También puede eliminarse dos jugadores al mismo tiempo, si la pelota golpea a uno y seguidamente rebota y golpea a un compañero antes de caer y tocar el suelo.*
- *Si un jugador sale del espacio de juego o pasa la línea central del campo que separa a ambos equipos, cae eliminado.*
- *Los jugadores que son eliminados tienen que salir del campo y hasta que vuelven a participar, realizan el rol de recoger las pelotas que se salen del campo.*
- *Para salvar a un jugador eliminado, hay que coger la pelota al vuelo cuando la lanza un jugador del equipo contrario. El jugador que vuelve a estar vivo es aquel que primero ha muerto, de esta forma se mantiene el orden de juego constantemente.*
- *Una vez se recepciona la pelota, el jugador que la posee no puede moverse, únicamente lanzar o pasar a un compañero.*
- *lanzamientos*
- *Los lanzamientos solo pueden realizarse con las manos, no puede lanzarse la pelota con los pies.*
- *El máximo que se puede estar con la posesión de una pelota por jugador, son 5 segundos. Igualmente, mientras se mantiene esta posesión, la pelota puede servir de escudo para protegerse de los golpes de otra pelota.*