



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 1 de 6

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Hernán Darío Quintero Bolívar</b>		7°	Marzo 20	1

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

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo.  Mantiene el equilibrio y control postural al realizar expresiones motrices.	-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 escritos 1 y 2 deberán resueltos a mano y presentados, en el cuaderno de educación física	Evaluación de las actividades teóricas La calificación dependerá de la calidad en la presentación los trabajos, que se realicen según las instrucciones dadas y en su totalidad.

## ACTIVIDADES:

1. Realiza un dibujo coloreado de una mínimo de una página completa del cuaderno, que ilustre el deporte Dodgeball y los materiales que se necesitan para jugarlo
2. 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.*

<b>Taller 2: KICKBALL</b>	Educación física
	Profesor: Hernán D. Quintero B.

### ANÁLISIS DEL JUEGO DE KICKBALL (lectura)

El Kickball es un juego que consiste en patear un balón y hacerlo rodar por el Campo de Juego hacia el terreno considerado como válido, recorriendo las 3 almohadillas ubicadas en él (en sentido contrario al de las agujas del reloj), y llegando hasta la placa circular de donde pateó para anotar un tanto conocido como "carrera". (A las 3 Almohadillas y a la Placa Circular, ubicadas en el Campo de Juego, se les llaman "Bases").

El Kickball tiene como objetivo el que dos equipos compuestos por diez (10) jugadores cada uno, anotar la mayor cantidad de carreras que sean posibles y evitar que el otro equipo anote carreras, ganando al final del partido, el equipo que haya anotado más carreras, en conformidad con el Reglamento Oficial y bajo la jurisdicción de uno o más Árbitro y un Anotador Oficial. El juego se realizará entre 2 equipos que contendrán 10 jugadores cada uno. Un equipo estará en el Terreno de Juego mientras que el otro estará consumiendo su turno de pateo. Al equipo que patea se le llama "Ofensiva" y al equipo que está en el Terreno de Juego se le llama "Defensiva".

Los jugadores de la Defensiva se ubicarán dentro del Campo de Juego en unas "posiciones definidas", en el cual, una de ellas tendrá el balón en sus manos y se lo enviará rodándolo por el suelo a cada una de las Jugadores de la Ofensiva, quienes consumirán uno a uno su turno de pateo en un orden preestablecido. Éstas patearán el balón hacia el Campo de Juego y correrán para alcanzar la primera base y las siguientes, siempre que puedan, hasta lograr llegar a donde inició pateando y anotar carreras; mientras que los Defensores por su lado, harán lo posible para "Eliminar" a la de la Ofensiva que pateó el balón. Para poder eliminarlo, deberán tocarlo con el balón, o tocar la base a la cual se dirige antes de que éste el toque primero, o atrapar el balón pateado de aire antes que éste toque el suelo.

Cuando la Defensiva logra eliminar a 3 jugadores de la Ofensiva, éstas terminan su turno de pateo, y ahora los papeles se intercambian: "El equipo que estaba pateando le tocará Defender y al que estaba Defendiendo le tocará Patear". Y así sucesivamente.

La acción del juego se da cuando un equipo intenta anotar carreras mientras que el otro lo trata de evitar eliminando a 3 de sus jugadores.

Los jugadores de la Ofensiva son aquellos que patean y corren, intentando alcanzar todas las bases para anotar carreras.

Hay 2 tipos de jugadores a la Ofensiva: una se llama "Pateador" y la otra se llama "Corredora".

La Pateador es aquel jugador que se ubica en su cajón correspondiente para patear el balón que envía el jugador de la Defensiva.

La Corredora es aquel jugador que avanza, toca o retorna a una base, o que está estacionada en una de ellas esperando a correr cuando la Pateador patee el balón o cuando la situación del juego se lo permita.

Para ser "Corredora" se debió haber sido "Pateador" primero; esto se produce cuando una Pateador, al patear el balón, sólo logra alcanzar una, dos o tres bases, quedándose en una de ellas y no logra anotar la carrera. Es aquí cuando la "Pateador" pasa a ser ahora "Corredora".

El término Pateador-Corredora lo usamos para identificar a esta pateador que acaba de culminar su turno de pateo, hasta que es eliminado o hasta que la jugada por la cual se convirtió en Corredora termine.

La Ofensiva en el Kickball está compuesta por los 10 jugadores que abren a la defensiva, y que llevan un orden de turno de pateo llamado "Alineación Ofensiva". En esta alineación se puede adicionar a una onceava (11°) jugador denominado "Pateador Agregada", el cual se identifica con un "PA" en la alineación, pero esto será opcional a la ofensiva; el Técnico del equipo puede elegir entre usar o no la figura de la Pateador Agregada, sin embargo, al usar a este jugador, ésta deberá obligatoriamente jugar durante todo el partido y sólo podrá participar a la Ofensiva más no a la Defensiva.

Los jugadores de la Defensiva son aquellas que se ubican en cada una de las posiciones definidas dentro del campo de juego, con el objetivo de evitar que el equipo a la ofensiva anote carreras, eliminando a 3 de ellas.

Las Posiciones Definidas para la Defensiva son 10, el cual corresponden a cada uno de los jugadores que forman el equipo y están participando en ese momento.

A estas Posiciones Definidas se les llaman "Posiciones Defensivas" y se enumeran del 1 al 0, descritas de la siguiente manera:

- 1- Lanzador: Es el jugador ubicado en el Centro de las 4 bases del Campo de Juego. Es quien se encarga de enviarle el balón al jugador de la Ofensiva para que lo patee.
- 2- Receptora: Es el jugador ubicado detrás de la 4ta Base, es decir, detrás de la Placa Circular (Home Plate), a unos 2 metros y medio, para no estorbar al jugador de la Ofensiva que va a patear. Es quien recibe los balones que deja pasar la Pateador.
- 3- Primera Base: Es el jugador ubicado cerca de la Primera Almohadilla.
- 4- Segunda Base: Es el jugador ubicado cerca de la Segunda Almohadilla.
- 5- Tercera Base: Es el jugador ubicado cerca de la Tercera Almohadilla.
- 6- Campo Corto: Es el jugador ubicado en medio de la distancia entre la Segunda y Tercera Almohadilla.
- 7- Jardinera Izquierda: Es el jugador que está ubicada a lo más lejano del Home Plate en el lado izquierdo del Campo de Juego.
- 8- Jardinera Central: Es el jugador que está ubicada a lo más lejano del Home Plate en todo el centro del Campo de Juego.
- 9- Jardinera Derecha: Es el jugador que está ubicada a lo más lejano del Home Plate en el lado derecho del Campo de Juego.
- 0- Fildeadora Corto: Es el jugador que está ubicada cerca de la Placa Circular a unos 3, 4 ó 5 metros. Es quien toma los balones que han sido débilmente pateados.

Un partido de Kickball no tiene un tiempo límite de duración, sin embargo, por condiciones internas de un campeonato se puede establecer una duración de tiempo. Generalmente un partido completo de 9 entradas tiene una duración, de por sí solo, de 1:45 (una hora y cuarenta y cinco) minutos; dependiendo del desarrollo del mismo. Por lo que muchas Ligas y Organizaciones Deportivas colocan este tiempo como reglamentario para sus condiciones internas de juego. Pero cuando se realizan campeonatos de gran importancia, se tiende a jugar sin limitaciones de tiempo.

Strike es un lanzamiento declarado así por el árbitro cuando:

- La Pateador le tira y falla.
- La Pateador no le tira y alguna parte del balón pasa por cualquier parte de la Zona de Strike y una altura no mayor de 20 cms sobre el nivel del suelo. (La Zona de Strike es la Placa Circular denominado Home Plate y que tiene como ancho 60 cms de diámetro).
- El balón es pateado de Foul, es decir fuera de las líneas de juego.
- El balón toca a la Pateador cuando ella le tira.
- El balón toca a la Pateador en la Zona de Strike.
- El balón Pasa por la Zona de Strike, a una altura no más de 20 cms sobre el nivel del suelo.
- La Pateador hace contacto con el balón con el pie de apoyo o con ambos pies simultáneamente.
- Cuando le pega el balón a la Pateador de manera involuntaria en cualquier parte del cuerpo.
- La Pateador patea delante o detrás de la Zona de Pateo.

\* La Pateador que acumule en un mismo turno tres Strikes será decretada Out (eliminado).

\* Un Foul que realice la Pateador se cuenta como Strike, de manera que, si lleva en su cuenta dos Strike y patea de Foul, será decretada Out (eliminado) Automáticamente.

Se considera "Bola Mala" el lanzamiento realizado por la Lanzadora que no pasa por la Zona de Strike o que va saltando sobre el Home sin tocarlos, a una altura mayor a 20 cm, a consideración del Árbitro.

A la Pateador que acumule cuatro bolas malas en un mismo turno, se le otorgará "Base por Bolas", es decir, que se trasladará a la Primera Base, convirtiéndose en "Corredor".

Para que una carrera sea considerada como anotada, el jugador a la ofensiva deberá haber logrado tocar legalmente las 4 bases ubicadas en el Campo Interno, en el orden correcto: Primera Base, Segunda Base, Tercera Base y el Home Plate; antes de que tres de los jugadores de su equipo sean eliminados para terminar la entrada.

## ACTIVIDADES

1. Realiza un resumen de la lectura, tamaño mínimo una página completa del cuaderno.
2. Resuelve los siguientes puntos y/o preguntas con base en la lectura.

1. ¿Cómo se juega al Kickball?
2. ¿Como se anotan las carreras?
3. ¿Cuál es la duración de un partido de Kickball: y Porque este tiempo puede variar?
4. ¿Qué es el Kickball?
5. ¿Cuáles son los objetivos del Juego de Kickball?
6. Como se organiza El Equipo de Kickball en la Ofensiva y en la Defensiva
7. ¿Cuántos tipos de jugadores hay a la ofensiva, describe cada uno de ellos (como se llaman y que hace cada uno)
8. Describe las Posiciones Defensivas
9. ¿Qué es un Lanzamiento en Bola Mala e Ilegal?
10. ¿Qué es un Lanzamiento en Strike?

