

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
Educación física	Hernán D. Quintero B.		10°1,10°2,10°3,10°4 y 10°5	Antes del 6 de agosto de 2020	2

¿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 los siguientes temas: -La Clase Educación física -Normas para tener en cuenta en el área de Educación física.	
Actividades de autoaprendizaje: Observación de vídeos, lecturas, documentos, talleres, consultas.			
*Los cuadernos des atrasados no constituyen evidencia de aprendizaje			
Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Demuestra responsabilidad, al realizar las tareas y actividades designadas, con buena disposición y esmero. - muestra capacidad de trabajo en equipo, – presenta las consultas y tareas asignadas, como corresponde, tanto en forma como en fondo. Busca hacer las cosas lo mejor posible, hasta donde le sea posible.	Taller N°1 Fixture Taller N°2 Infografía del voleibol	Talleres resueltos en Word o la foto si lo resuelve escrito manual al correo: hernan.quintero@envigado.edu.co	Después de entregados, se le asignará fecha para la sustentación escrita del trabajo

*Para los vídeos, observe los vídeos y haga una lista de los temas y subtemas desarrollados en cada uno. Si en un vídeo se desarrollan ejercicios o problemas, transcribalos a una hoja de bloc e indique el tema al que corresponden. Para los talleres, resuelva los ejercicios, problemas o preguntas en una hoja de bloc, indicando procedimiento o argumentos las preguntas hechas por los docentes. Para los resúmenes, utilice herramientas diferentes al texto, pueden ser flujogramas, mapas mentales, mapas conceptuales. La presentación de los trabajos debe ser ordenada y clara. Para la sustentación del trabajo, debe presentarla puntualmente como se lo indique el docente.

Taller N°1 FIXTURE

ACTIVIDAD

Resuelve los siguientes puntos y/o preguntas con base en la lectura.

1. ¿Habías escuchado la palabra fixture y su significado?
2. Basándote en tus conocimientos previos sobre este tema, o apoyándote en la lectura. Explica ¿qué es un fixture y porque los hay de dos tipos?
3. ¿Qué son los torneos: triangular, ¿cuadrangular, pentagonal, hexagonal?
4. Explica con tus propias palabras que es la final cruzada.
5. ¿En qué consiste la eliminación doble, cuál es su principal ventaja y desventaja?
6. ¿En qué consiste el tipo de competición llamada ligüilla o round-robin?
7. Menciona dos disciplinas deportivas diferentes en las que se podría aplicar el Sistema de Pirámide, Desafío o Ranking y justifica porque aplican para este sistema.
8. **N** = Número total de participantes.
N - 1 = Número total de fechas.
N/2 = Numero de partidos en una fecha
Basándote en las anteriores convenciones determina
-cuantas fechas y partidos por fecha tendría un fixture para 4 y para 8 equipos.
-cuantas fechas y partidos por fecha tendría un fixture para 7 y para 9 equipos.
9. Realiza el fixture para 4 y 7 equipos con los siguientes nombres equipos:
Liverpool – PSG - Tottenham – Juventus
Barcelona – Arsenal – Chelsea- Bayern - LA Galaxy – Mónaco – Borussia
10. ¿Bajo qué circunstancias un torneo se realiza en la modalidad todos contra todos por grupo y cita un ejemplo?
11. ¿Qué es la eliminación sencilla y cuáles son sus ventajas y desventajas?

FIXTURES Y SISTEMAS DE COMPETENCIAS (lectura)

Fixture:

Un fixture es una tabla de emparejamientos de equipos o jugadores en un torneo por sistema de "todos contra todos". Existe el fixture para cuando la cantidad de equipos participantes es par y para cuando es impar.

Sistema de competencia o eliminación:

Es un diseño gráfico que nos permite determinar contendores, partidos fechas, horas, desarrollo de un torneo o de una actividad deportiva, permitiéndonos elegir un campeón.

Algunos sistemas de eliminación más usados

Todos contra todos: Sistema en que todos los participantes del torneo se enfrentan entre ellos en un número constante de oportunidades (habitualmente una o dos). Este tipo de competición es también llamado ligüilla o round-robin. Un torneo de todos contra todos puede adoptar un nombre particular -como triangular, cuadrangular, pentagonal, hexagonal, etc.- según la cantidad de participantes.

Ejemplo para torneo de todos contra todos con equipos participantes par N = Número total de participantes.

$N - 1$ = Número total de fechas.

$N/2$ = Numero de partidos en una fecha

Fechas x partidos de una fecha ($F * PF$) = Cantidad de partidos en un torneo

Ejemplo: $N = 6$ equipos participan del torneo

Debo de saber cuántas fechas se juegan $N - 1 = 6 - 1 = 5$ (5 fechas) Número de partidos que se juegan por fechas $N/2 =$

$6/2 = 3$ Cantidad de partidos del torneo $F * PF = 5 * 3 = 15$

Después de saber lo anterior, se procede a realizar el Fixture, estacionando el 1 y los demás números se rotan en sentido contrario a las manecillas del reloj

Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3	Fecha 4	Fecha 5	
1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 5	1 - 6	Partido 1
6 - 3	2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 2	Partido 2
5 - 4	6 - 5	2 - 6	3 - 2	4 - 3	Partido 3

*Nota: es posible también realizarlo en el sentido de las manecillas del reloj dejando el uno estático. Después de tener el fixture, los números se reemplazan por los equipos Ejemplo

1 Santa Fe 2 Nacional 3 Medellín 4 Envigado 5 Tolima 6 Junior

Fecha 1		
Santa Fe	1 vs 2	Nacional
Junior	6 vs 3	Medellín
Tolima	5 vs 4	Envigado

Ejemplo para torneo de todos contra todos con equipos participantes impar N = Número total de participantes.

$N = N$ Número total de fechas. (El número total de fechas es el mismo número de equipos participantes)

$(N - 1)/2$ = Numero de partidos en una fecha

Fechas x partidos de una fecha ($F * PF$) = Cantidad de partidos en un torneo

Ejemplo: $N = 5$ equipos participan del torneo

Debo de saber cuántas fechas se juegan $N = 5$ fechas

Número de partidos que se juegan por fechas $(N - 1) / 2 = (5 - 1) / 2 = 4 / 2 = 2$ Cantidad de partidos del torneo $F * PF = 5 * 2 = 10$

Después de saber lo anterior, se procede a realizar el Fixture, se tiene en cuenta que por fecha siempre habrá un equipo sin rival por lo que “descansa”. Se aconseja que el primero en descansar sea el uno y el último sea N siguiendo el orden.

Para este caso todos los números los rotamos en el sentido contrario de las manecillas del reloj

Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3	Fecha 4	Fecha 5	
1	2	3	4	5	Descansa
5 - 2	1 - 3	2 - 4	3 - 5	4 - 1	Partido 1
4 - 3	5 - 4	1 - 5	2 - 1	3 - 2	Partido 2

Después de tener el fixture, los números se reemplazan por los equipos Ejemplo

1 Santa Fe 2 Nacional 3 Medellín 4 Envigado 5 Tolima

Fecha 1		
Santa Fe		
Tolima	5 vs 2	Nacional
Envigado	4 vs 3	Medellín

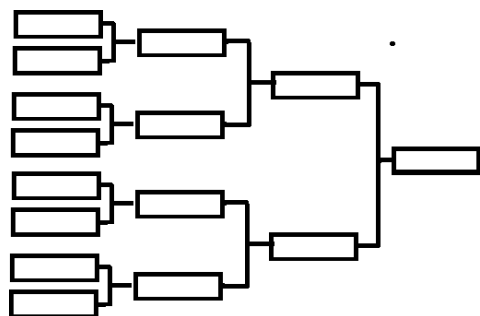
Todos contra todos por grupo: Este es un complemento del anterior, y es un recurso, cuando los competidores son muchos, se dispone agrupando a los competidores en dos o más grupos, los cuales tienen el mismo número de participantes, quienes juegan con el sistema

de todos contra todos en grupo, clasificando para la siguiente ronda equis número de participantes por grupo. Con los clasificados se van eliminando hasta obtener los puestos definitivos del torneo o evento.

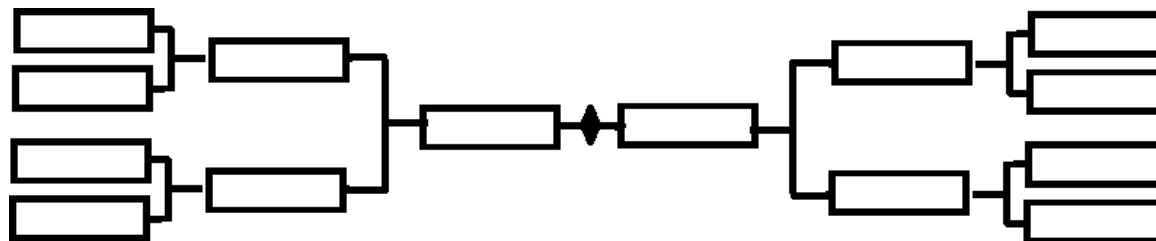
Ejemplo: Si tenemos 20 equipos los podemos agrupar en 4 grupos A, B, C y D (dependiendo de la necesidad de la competencia deportiva) y se procede a realizar el fixture.

Eliminación sencilla: Es el menos equitativo de todos, debido a que los participantes, al perder su primer partido, quedan eliminados. Dicha característica lo hace el más empleado de todos y el más rápido, siendo este utilizado cuando hay muchos competidores y se dispone de poco tiempo para su clasificación. Ideal para cuando participan 2,4,8,16,32, 64 o más equipos

Ejemplo de fixture para 8 equipos



Ejemplo eliminación sencilla 8 equipos divididos en dos grupos de 4



Eliminación doble: Se busca dar mayor oportunidad a los participantes, a los cuales a la pérdida del primer partido no quedan excluidos, dándoles con esto mayor oportunidad, ya que se les da una segunda opción jugando del lado de los perdedores. El fixture se hace utilizando los dos ejemplos anteriores.

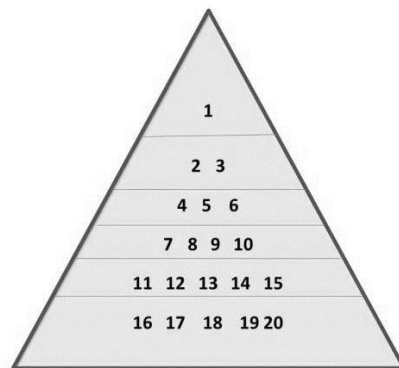
Ejemplo para 8 equipos



Final Cruzada: Es un complemento para cualquier otro de los estudios, cuando se desea hacer público para todo el mundo el resultado del evento. Consiste en tomar los cuatro mejores competidores de todo el torneo, y por medio de sorteo o previo acuerdo, enfrentarlos en dos instancias, en la primera juegan y salen ganadores y perdedores, y en la segunda se enfrentan entre sí los de la misma condición, o sea ganadores juegan por campeón, y los perdedores por tercer y cuarto puesto.

Sistema de Pirámide, Desafío o Ranking: Se dispone a los jugadores en una pirámide de líneas horizontales, que van ordenadas de manera ascendente desde el vértice de la figura y hacia abajo hasta llegar a la base. Opera por medio de retos o desafíos que un jugador de una posición inferior hace a uno de más arriba, en caso de ganar el retador, esta toma el puesto del perdedor, y el perdedor desciende. (Nunca se puede retar al de la posición inferior)

Ejemplo:



Taller N°2 Infografía del voleibol

ACTIVIDAD 1: Elabora un texto descriptivo del voleibol.

DEFINICIÓN DE TEXTO DESCRIPTIVO Un texto es un discurso escrito que tiene coherencia interna. Descriptivo, por su parte, es aquello que describe algo (es decir, que otorga información para que la gente pueda representárselo en su mente). El texto descriptivo, de este modo, realiza una descripción de algún elemento.

ACTIVIDAD 2: resuelve los siguientes puntos

1. ¿Cuántos años pasaron desde que se creó el voleibol hasta que se convierte en deporte olímpico?
2. ¿Qué debe hacer un equipo para ganar un set y para ganar un partido?
3. ¿Qué diferencia al jugador libero de los demás jugadores?
4. ¿Qué es un set?
5. ¿Qué pasa si un jugador golpea el balón dos veces seguidas?
6. De los materiales para el juego de voleibol (red, cancha pelota) ¿cuál considera el más importante o fundamental del cual no se puede prescindir y por qué?
7. ¿Cuáles son las técnicas del voleibol y cuando se utiliza cada una de ellas durante el partido?
8. ¿Cómo se pueden prevenir lesiones en el voleibol?
9. De los materiales para el juego de voleibol ¿cuál considera el menos importante o fundamental del cual eventualmente se podría prescindir y por qué?
10. ¿Cuáles son las características del campo de juego de voleibol?
11. ¿Cuándo y cómo se realiza la rotación?
12. ¿Qué es el bloqueo y quienes pueden hacerlo?
13. ¿Cuál cree que es la justificación para manejar dos alturas de red, una para hombres y otra para mujeres? y ¿qué cree que pasaría si se usara una sola altura para los dos?
14. ¿En qué condiciones el balón puede ser jugado en la zona libre?
15. ¿Qué deben hacer el receptor y el colocador en el juego?
16. ¿Qué pasa si un jugador golpea el balón intencionalmente con los pies, o con la cabeza?
17. Mencione tres diferencias y tres similitudes del voleibol con deportes, como el baloncesto, el microfútbol y el balonmano.

Vóleibol

Hoy la red
nos une...



1895

El voleibol fue
creado por
William G.
Morgan.

Su historia

FIVB

1947

Se crea la
Federación
Internacional de
Vóleibol.



1964

Se convierte en
deporte
olímpico.

¿Quién gana?

Para anotar un punto la pelota tiene que caer
en el campo adversario, o éste tiene que cometer
una falta o no poder enviar la pelota al campo contrario.

Para ganar un set, hay que anotar 25 puntos.

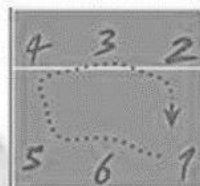
Para ganar el partido, hay que ganar tres sets, en caso de empate el
set decisivo se juega a 15 con diferencia de dos puntos.

Técnicas



Cada equipo tiene derecho al
máximo de tres toques, y un
jugador no puede golpear dos
veces seguidas. Se golpea con
cualquier parte del cuerpo
aunque sus técnicas favorecen
el dominio del balón.

El libero es el jugador que es designado por el equipo
para remplazar a cualquier jugador en posición zaguero.
No puede sacar, ni rematar, ni bloquear.



Seis para comenzar el partido que se forman en la
cancha ocupando las posiciones 4, 3 y 2 los delanteros y
5, 6 y 1 los zagueros.

Cuando el equipo
receptor gana el saque
sus jugadores efectúan
una rotación en el
sentido de las agujas
del reloj.

La red

La altura de la red es
diferente para
hombres (2,43) que
para mujeres (2,24).

¡Las divisiones inferiores
tienen otras medidas!

La cancha

Un rectángulo de 18 x 9 metros con dos
zonas a tres metros de la línea central.

La pelota

Circunferencia: 65 a 67 cms.
Muy liviana: 260 a 280 gramos.

Evitar lesiones

Conviene jugar con zapatillas que soporten el alto
impacto de los saltos y rodilleras para las caídas.

El bloqueo es la acción de los jugadores cerca de la red
para interceptar, por encima del borde, la pelota.
Sólo pueden bloquear
los delanteros.

Conoce todo el reglamento consultando el sitio de la
Federación de Vóleibol Argentino.

FeVA
<http://www.feva.org.ar/>





Oro, integrante del
equipo femenino,
Juegos olímpicos
de Londres,
**Fernanda
Rodrigues (BRA)**

Juegos

Mejor de 5 juegos. Juegos ganados
en 25 puntos (15 en el 5º juego),
y por dos puntos de ventaja

Fundamentos del juego

Se ganan puntos cuando el balón
aterrija en el lado contrario. Cada
equipo puede dar tres toques para
devolver el balón sobre la red

