



ACTIVIDADES DE SUPERACIÓN

Nombre del estudiante:	Grupo: sexto y séptimo
Área y/o asignatura y grado a superar:	
Fecha de entrega:	Fecha de devolución:

Competencias del ciclo:

Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad física y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales.

Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables.

Tema: Deportes de conjunto

Se entiende por los deportes de conjunto a los que se desarrollan con equipos de 2 o más personas. Aquí se exponen unos cuantos como: BALONCESTO – VOLEIBOL – BALÓN MANO – FÚTBOL – BÉISBOL – POLO ACUÁTICO – SOFTBOL – DOBLES EN TENIS – RUGBY – HOCKEY SOBRE CÉSPED – FÚTBOL AMERICANO.

♣ **BALONCESTO:** Es un deporte de equipo, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles introduciendo un balón en un aro.

♣ **VOLEIBOL:** Es un juego de equipo que se juega en una cancha dividida en dos partes iguales por una red. En cada parte se sitúa un equipo compuesto por 6 jugadores. El objetivo es pasar el balón por encima de la red y que dé en el suelo del campo del equipo contrario. El equipo contrario tiene tres golpes para devolver el balón.

♣ **BALÓN-MANO:** El balón-mano (del alemán Handball) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. De cada equipo salen al terreno de juego 7 jugadores (6 jugadores y 1 portero). El objetivo del juego es conseguir marcar gol con la pelota en la mano en la meta del equipo rival.

♣ **FÚTBOL:** Es un deporte jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno. El objetivo del juego es desplazar la pelota con los pies de un campo a otro para ubicarla en la meta contraria, es decir, hacer gol, el equipo que haga más goles al término del partido ganara.

♣ **BÉISBOL:** se juega en un campo especial al que llaman diamante , y deben de tener



Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



18 jugadores 9 por equipo dentro del terreno de juego : un lanzador (pitcher) y un receptor (cherche) , un primera base , un segunda base , un tercera base , un parador en corto (short stop) jugador que se encuentra entre la segunda y la tercera base y asimismo también defiende la segunda , un jardinero derecho o exterior derecho , un jardinero central o exterior central , un jardinero izquierdo o exterior izquierdo y un bateador designado. el juego consiste en golpear una pelota con un bate y hacer carreras, mientras el equipo defensor trata de obtener la pelota que se bateo.

♣ **POLO ACUÁTICO:** Es un deporte que se practica en una piscina, en la cual se enfrentan dos equipos. El objetivo del juego es marcar el mayor número de goles, en el tiempo reglamentado. Exige de los jugadores tener resistencia física, buenos reflejos y saber nadar bien.

♣ **SOFTBOL:** El objetivo del juego es que el “Bateador” se convierta en corredor y avance alrededor de todas las bases hasta llegar al plato de Home y así su equipo anota una “Carrera”. El equipo con más carreras en siete Entradas o Periodos, gana el juego. El lanzamiento es por debajo de la cadera.

♣ **DOBLES EN TENIS:** Un partido de tenis está compuesto por sets, el primero en ganar un número determinado de sets es el ganador. Cada set está integrado por juegos. En cada juego hay un jugador que saca, el cual se va alternando. A su vez los juegos están compuestos de puntos.

♣ **RUGBY:** El objetivo del juego consiste en anotar la mayor cantidad de puntos posibles, pueden trasladar la pelota el balón ovalado, con pases con la mano, chutándolo o haciéndolo rodar.

♣ **HOCKEY SOBRE CÉSPED:** Es un deporte en el que dos equipos de 11 jugadores compiten para meter una pelota en la portería del rival, con la ayuda de un stick que permite controlar la pelota. El objetivo es marcar la mayor cantidad de goles para ganar.

♣ **FÚTBOL AMERICANO:** los números son las yardas del campo, tienes cuatro oportunidades para avanzar 10 yardas y así conseguir otras 4 y así sucesivamente hasta llegar al otro lado en cuanto a la patada es un punto extra por haber llegado al otro lado obvio si no la meten el punto se pierde.

Actividad

- 1- Lee el texto anterior.
- 2- Según tus conocimientos explica cuál es el deporte de conjunto más popular en el mundo y explica por qué.
- 3- Por qué se considera deportes de conjunto.
- 4- Realiza dos dibujos de tus deportes favoritos de conjunto.



Institución Educativa Deborá Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



Tema: Beneficios del deporte en la salud

El deporte entendido como actividad motriz representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, no debemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad.

En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:

Sobre el corazón Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía.

Sobre el metabolismo: Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.

Sobre el tabaquismo: Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Sobre los aspectos psicológicos: Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio.



Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



El sedentarismo: Es la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. "Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente". El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.

Lo que no es bueno

Es practicar deportes o hacer ejercicios fuertes y menos si no estás acostumbrado (a), pero la natación, caminar, la bicicleta estática sin forzarse demasiado recomendable. Así que no te hará daño ir a natación y menos si ya este acostumbrado (a), además la natación es uno de los deportes más saludables. Eso sí, se dice que cuando ya se está embarazada de X meses no es recomendable porque al ir mucha gente (a no ser que sea tuya privada la piscina) hay mucha facilidad de infectarte con hongos ¿Qué hay de malo en el deporte? Depende del deporte. Algunos provocan un desarrollo desequilibrado del cuerpo, como el tenis; otros ponen en riesgo las articulaciones como los levantamientos de potencia; prácticamente todos, si se pretenden alcanzar altos niveles, restan tiempo a la formación académica y coinciden con esta en la edad en que requieren tiempo. Hoy, por el afán de lograr más tiempo de vida activa, las gimnastas profesionales se forman desde pequeñas cuando su cuerpo aún no se desarrolla por completo y tienen un aspecto hombruno que ciertamente las hace más aptas para la gimnasia, pero no siempre es agradable. Hace años, cuando eran de mayor edad y entrenaban en la adolescencia sus cuerpos ya bastante formados se moldeaban a partir de rasgos femeninos ya firmes y resultaban hermosas mujeres.

Ningún deporte causa daño si se realiza con sentido común e información. Creo que todos debemos practicar alguno, que se debe aceptar como una actividad para toda la vida y que se debe saber adecuar a la edad y condición que vamos teniendo.

Consecuencias de la inactividad física

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia, además:

- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.



Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración.

Actividad

Lee el texto anterior

1. Que entiendes por esta frase "Del infortunio a la gloria, del éxito al fracaso. Pocos acontecimientos en la vida consiguen, como el deporte, recorrer en dos horas los sentimientos de una muchedumbre." Jorge Valdano (nacido en 1955), entrenador de fútbol argentino.
2. Describe los principales beneficios del deporte en la salud.
3. Como crees que te beneficia el deporte que haces en la salud. Actualmente
4. Qué actividad física prácticas, y porque o para que lo haces.
5. Que es sedentarismo.
6. En tu opinión es bueno hacer ejercicio los fines de semana por ejemplo "ciclovia".
7. Que hay de malo en practicar deporte.
8. Cuáles son las consecuencias de la inactividad física.

Tema: Ultimate

Es un deporte auto-arbitrado y sin contacto que se juega con un Disco Volador (Frisbee).
Objetivo del deporte:

Se juega con dos equipos de 7 jugadores en una cancha similar a la de futbol profesional pero un poco más estrecha, cada equipo debe defender su zona de anotación que se encuentra al final de cada extremo. Se genera un gol cuando uno de los jugadores recibe el frisbee en la zona de anotación del rival.



Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



El frisbee se desplaza por el campo de juego por medio de pases en donde el equipo defensivo no debe permitir que el disco llegue a su zona de anotación. El jugador que posee el frisbee no puede correr con él, al permanecer en su lugar de pivote, la defensa le da 10 segundos para que realice un pase. Si en el segundo 10 no realiza un pase o lanzamiento, se le llamara "conteo" y el disco pasa a ser del equipo contrario.

Si en el lanzamiento el frisbee no es recepcionado por un jugador de su mismo equipo, el disco pasa a ser del contrario y se puede dirigir a la zona de anotación opuesta.

Espíritu de juego:

El Ultimate es un deporte auto-arbitrado que tiene como base el espíritu de juego, allí se enmarcan actitudes y habilidades como el conocimiento de las reglas, disposición de justicia, juego seguro, comunicación clara y tranquila y actitud positiva y respetuosa.

Actividad

1. Lee el texto anterior
2. Realiza un breve resumen del texto anterior donde resalte lo más importante. Mínimo 8 renglones
3. Que entiendes por el termino auto-arbitrario
4. ¿Alguna vez practicó ultimate?
5. Te gustaría practicar en las clases de educación física este deporte. Si – no ¿Por qué?
6. ¿Cuándo se marca un punto?
7. ¿Cuál es el objetivo del deporte?

Tema: El Palotroke

Es una innovación deportiva que se juega entre dos equipos de seis (6) jugadores cada uno; su fin es introducir el platillo en el troke que tiene en la mano su compañero trokero el cual se encuentra en su zona de ataque y evitar que el equipo contrario realice la misma acción.

El platillo puede ser lanzado, pasado por arriba, por detrás, por debajo, entre las piernas, entregarlo, se pueden dar hasta tres pasos sin soltar el platillo, pasarlo de mano en mano, realizar pie pivote, pero no se deberá dejar caer, arrebatarlo al contrario ni tener contacto personal.

Actividad

1. ¿Alguna vez has jugado palotroke?
2. ¿Sabes en que consiste este juego?
3. Qué relación encuentras entre ultimate y palotroke
4. Realiza un dibujo de cómo te imaginas este juego y cuáles son sus elementos.



Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co

