



—INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAMÓN MÚNERA LOPERA

GESTION ACADEMICO-PEDAGOGICA
DOCENTE: ANTONIO CARTAGENA

Paz, amor y verdad"

CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES PROPUESTAS POR SECRETARIA DE EDUCACION. AREA
EDUCACION FISICA, SALUD, RECREACION Y DEPORTES.
GRADO 6TO

1. **LIBRO:** Viviendo nuestro folclor: LA PERDURABILIDAD DEL FOLCLORE El folclore es una antigüedad nueva, que abarca y se nutre de ese tejido único y continuado de leyendas, ritos, fiestas, de tradiciones simples y espontáneas que sustentan la lengua, el arte, la religión, la vida de los pueblos en todos 1- estadios de su evolución, sea como expresión directa de las formas elementales de vida, o como esfuerzo de liberación y superación de ellas. En suma, todas aquellas expresiones denominadas ingenuas y sentimentales, que constituyen el patrimonio de la cultura actual o del pasado, el saber inmediato, espontáneo destinado a explicar el largo y audaz camino del hombre desde las primitivas hasta las actuales formas de su vida y del cual se han originado todas las formas del saber culto y científico de la humanidad
 - **Clasificación del folclor colombiano por regiones.:** mínimo 15 ritmos o danzas colombianas.
 - a) Región caribe o atlántica.
 - b) Región pacífica.
 - c) Región andina
 - d) Región de los llanos
 - e) Región amazónica
 - f) Región insular
2. Platos típicos de las regiones por departamentos:

1. Platos típicos de Colombia por regiones

Insular

Andina

Orinoquía

Pacífico

Amazonia

Caribe

3. Enumerar 50 mitos y leyendas de nuestro folclor colombiano.
 - Que representan cada uno.
4. Enumere las principales fiestas patronales que se realizan en nuestro país.
5. Reseña histórica de los carnavales de barranquilla, blancos y negros en pasto san pacho en el choco, fiesta del diablo en riosucio caldas, festival de teatro al aire libre Bogotá.



—INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAMÓN MÚNERA LOPERA

GESTION ACADEMICO-PEDAGOGICA
DOCENTE: ANTONIO CARTAGENA

Paz, amor y verdad"

CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES PROPUESTAS POR SECRETARIA DE EDUCACION. AREA
EDUCACION FISICA, SALUD, RECREACION Y DEPORTES.
GRADO 7MO

El voleibol nació en 1895, cuatro años después que el baloncesto, en Holyoke, Massachusetts (Estados Unidos). Lo inventó William G. Morgan, director del gimnasio y profesor de educación física del colegio YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes). A su juego fue originalmente llamado "mintonette" y se hizo popular rápidamente no sólo en Estados Unidos sino en todo el mundo.

William G. Morgan se inspiró para inventarlo en el "faust-ball", un juego alemán en el que estaba permitido dejar rebotar dos veces la pelota en el suelo.

El "mintonette" se practicaba con nueve jugadores y se podían realizar cualquier cantidad de pases. La red estaba colocada a 2,13 metros del suelo y las medidas de la cancha eran variables. El juego fue adoptado muy pronto por el colegio vecino del Springfield, cuna del baloncesto y donde se formaban los monitores del YMCA. El profesor Halstead lo rebautizó con el nombre de "volleyball", porque se jugaba únicamente de volea.

El voleibol nació porque el profesor William G. Morgan se dio cuenta al darle gimnasia a sus alumnos que algunos de ellos no sabían jugar al baloncesto e inventó un juego accesible a todos ellos. Al principio utilizaron un balón de baloncesto, devolviéndosela con las manos; después colocaron una red entre los dos grupos y como la cámara era demasiado liviana A.G Spalding les hizo una pelota de cuero e ternero. Jugaban con nueve jugadores. La cancha era un rectángulo de 15 metros por 7 metros. La red tenía 8 metros de largo y 61 centímetros de ancho, colocada a una altura de 1,98 metros. La pelota era una cámara de caucho recubierta de caucho o de tela, con una circunferencia de 63 centímetros y un peso de 9 onzas. Desde entonces el voleibol se ha transformado en un deporte atlético y se ha difundido por todo el mundo.

Gracias al YMCA el juego del voleibol fue introducido en Canadá y en muchos países: Elwood S. Brown lo introdujo en las Filipinas, J. Oward Crocker en China, Frank H. Brown en Japón, el doctor J.H. Gray en Birmania, en China y en la India, y otros precursores lo introdujeron en México, América del Sur, Europa, África y en el resto de Asia.

Se jugó por primera vez en 1913 en los Juegos del Lejano Oriente, celebrados en Manila, Filipinas. Los primeros campeonatos nacionales de voleibol tuvieron lugar en los Estados Unidos, en 1922, y es en 1928 cuando se crea el USVA: United States Volleyball Association.

Cuestionario

1. Dibujar la cancha de voleibol con sus dimensiones internas y externas
2. Ubicación de los jugadores en el terreno de juego para si respectiva rotación
3. Dibujar el balón y específica dimensión, peso y estructura.
4. Investigar el reglamento general para juegos olímpicos
5. Que papel desempeñan los árbitros en el juzgamiento de un partido a 5set



—INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAMÓN MÚNERA LOPERA

GESTION ACADEMICO-PEDAGOGICA
DOCENTE: ANTONIO CARTAGENA

Paz, amor y verdad"

CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES PROPUESTAS POR SECRETARIA DE EDUCACION. AREA
EDUCACION FISICA, SALUD, RECREACION Y DEPORTES.
GRADO 8vo

El **atletismo** es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

La palabra atletismo proviene de la palabra griega "*atletes*", que se define como «aquella persona que compite en una prueba determinada por un premio», dicha palabra griega está relacionada con el vocablo *alethos* que es sinónimo de la palabra «esfuerzo».

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas, y los tipos ya sean individuales o en grupos, ha variado con el paso del tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados a nivel mundial, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

La primera referencia histórica al atletismo se remonta al año 776 a. C. en Grecia, con una lista de los atletas ganadores de una competencia. Dentro del atletismo existen diversas modalidades de pruebas. Esto es algo muy completo ya que debido al atletismo surgieron muchos deportes. Se destacan las carreras a pie (velocidad, media distancia, fondo, carreras con vallas, campo a través, relevos...), los saltos (de longitud, de altura, triple salto, salto con pértiga), los lanzamientos (peso, jabalina, martillo...), la marcha atlética, y las pruebas combinadas. Estas últimas también se conocen como decatlón y, como su propio nombre indica, se compone de diez pruebas: tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras.

La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso y visto por todo el planeta. Los Juegos Olímpicos se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), que es el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas acabando con el periodo amateur de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991.

Cuestionario

1. Enumere las pruebas atléticas en juegos olímpicos:

- Saltos
- Lanzamiento
- Carreras
- De fondo
- Relevos
- Pruebas combinadas

2. Clasifique las pruebas atléticas de resistencia aeróbica en juegos olímpicos
3. Enumere las pruebas atléticas olímpicas de resistencia aeróbica
4. Cuáles son las pruebas olímpicas de salto, dibujar los elementos utilizados para las pruebas
5. Clasifique las pruebas olímpicas de lanzamiento (4)



—INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAMÓN MÚNERA LOPERA

GESTIÓN ACADÉMICO-PEDAGÓGICA
DOCENTE: ANTONIO CARTAGENA

Paz, amor y verdad"

CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES PROPUESTAS POR SECRETARÍA DE EDUCACIÓN.
ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, RECREACIÓN Y DEPORTES.

GRADO 9no

Sistema nervioso

¿Qué es el sistema nervioso?

El sistema nervioso es un complejo conjunto de células encargadas de **dirigir, supervisar y controlar** todas las funciones y actividades de **nuestros órganos y organismo en general**.

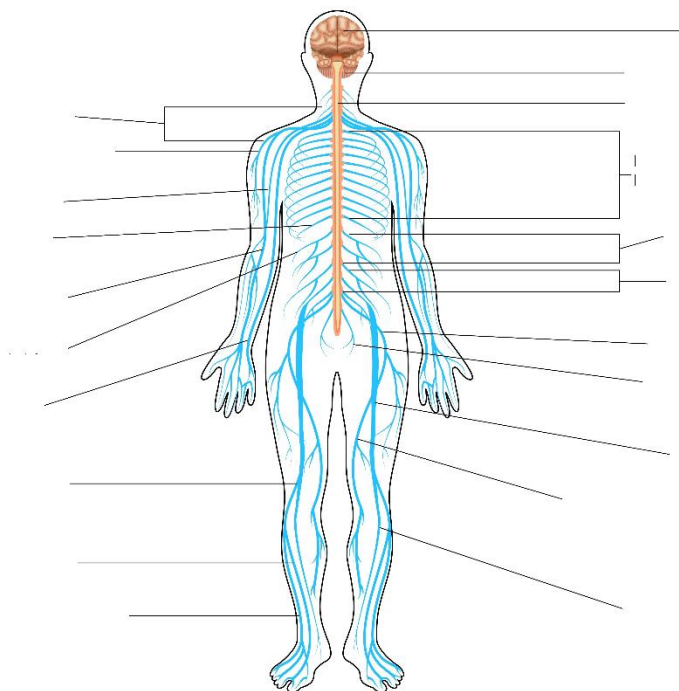
Gran parte de los seres vivos, así como los seres humanos, poseen sistemas nerviosos. Sin embargo, hay organismos que no lo poseen, como por ejemplo los protozoos y los poríferos.

Función del sistema nervioso

El sistema nervioso tiene la función de relación, ya que, como la palabra indica, relaciona las funciones y los estímulos de las diferentes partes del cuerpo a través de este sistema central.

De esta manera, es posible que los seres humanos y otros animales puedan coordinar sus movimientos o respuestas tanto conscientes como reflejas.

Estructura del sistema nervioso



Sistema Nervioso



—INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAMÓN MÚNERA LOPERA

GESTION ACADEMICO-PEDAGOGICA
DOCENTE: ANTONIO CARTAGENA

Paz, amor y verdad"

- a) Señale las partes que estructuran el sistema nervioso central y periférico.
- b) Dibujar la neurona y señalar sus partes
- c) Cuáles son los órganos que componen el sistema nervioso autónomo o vegetativo
- d) Cuales enfermedades pueden alterar el funcionamiento del sistema nervioso mínimo (5)
- e) ¿Que es el vértigo en el funcionamiento del sistema nervioso?



—INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAMÓN MÚNERA LOPERA

GESTION ACADEMICO-PEDAGOGICA
DOCENTE: ANTONIO CARTAGENA

Paz, amor y verdad"

CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES PROPUESTAS POR SECRETARIA DE EDUCACION.
AREA EDUCACION FISICA, SALUD, RECREACION Y DEPORTES.

GRADO10mo

El fútbol o futbol² (del inglés británico *football*, traducido como balompié)³ es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unas 270 millones de personas.⁴ También se le conoce como futbol asociación o fútbol asociación, nombre derivado de *The Football Association*, primera federación oficial del mundo en este deporte y que utilizó ese nombre para distinguirlo de otros deportes que incluyen la palabra "futbol" o "fútbol".⁵ En algunos países de habla inglesa también se le conoce como *soccer*, abreviatura de *association*, puesto que el nombre de *football* en esos países se asocia mayoritariamente a otros deportes con esa denominación (principalmente en Estados Unidos donde el nombre *football* aplica para el fútbol americano, un deporte totalmente distinto).

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo. Se juega mediante una pelota que se debe desplazar a través del campo con cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos, y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre). El objetivo es introducirla dentro de la portería o arco contrario, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro.

1. elaborar la cancha de futbol, con sus dimensiones internas y externas
2. Enumerar en orden las 17 reglas de juego y en qué consisten
3. Enumerar las reglas de futbol de salón y especificarlas
4. Dibujar el terreno de juego de futbol de salón con sus dimensiones internas y externas
5. Confrontar los dos reglamentos y sacar sus propias conclusiones



—INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAMÓN MÚNERA LOPERA

GESTIÓN ACADÉMICO-PEDAGÓGICA
DOCENTE: ANTONIO CARTAGENA

Paz, amor y verdad"

CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES PROPUESTAS POR SECRETARÍA DE EDUCACIÓN. ÁREA
EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, RECREACIÓN Y DEPORTES.
GRADO 11

La gimnasia olímpica exige una condición física excepcional, por lo que se recomienda iniciar su práctica a una edad temprana. Entre sus beneficios se encuentran:

1. Tonifica tu cuerpo
2. Aumenta la flexibilidad
3. Mejora la coordinación corporal
4. Desarrolla las destrezas y habilidades básicas del individuo
5. Eleva la **autoestima**
6. Corrige la postura del cuerpo
7. Favorece la estabilidad emocional
8. Promueve el trabajo en equipo, compañerismo y el respeto a los demás

La gimnasia olímpica se divide en diferentes pruebas, donde los participantes deben concentrarse al máximo para mostrar sus habilidades:

2. Dibujar los aparatos masculinos y los femeninos para la gimnasia olímpica. (especifique)
3. Se le van a denominar **eventos recreativos** a las actividades **recreativas**, que tienen modificaciones y adaptaciones que son llevadas a cabo con la población infantil y juvenil, por lo que son simulaciones de los **eventos** de recreación que se hacen con la población adulta.

¿Qué se necesita para realizar actividades recreativas?

¿Cuáles son las actividades recreativas para niños?



—INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAMÓN MÚNERA LOPERA

GESTION ACADEMICO-PEDAGOGICA
DOCENTE: ANTONIO CARTAGENA

Paz, amor y verdad"

¿Cuáles son las actividades deportivas y recreativas?

¿Qué es un carrusel de actividades?

4. EN TU OPINION QUE BENEFICIOS IMPORTANTES PARA LA SALUD DEPENDEN DE LA ACTIVIDAD GIMNASTICA