



INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

GRADO QUINTO

TERCER PERIODO



TEMAS

**LA SALUD Y LA NUTRICION
EL VOLEIBOL
EL EJERCICIO AEROBICO**

PROFESOR FERNEY VALENCIA

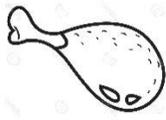
ESTUDIANTE	
GRADO	



NUESTRA ALIMENTACION

Una **alimentación** saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, y con energía.

1. DIBUJAR Y DIVIDIR LOS ALIMENTOS EN PROTEINAS, CARBOHIDRATOS, GRASAS, VITAMINAS Y MINERALES



2. REALIZAR UNA LISTA POR DIA DE LA SEMANA CON UN MENU DIVERSO Y RICO PARA DESAYUNO, ALMUERZO, CENA

LUNES	MARTES	MIERCOLES
JUEVES	VIERNES	SABADO

3. CREAR UN RECETARIO DE COMIDA SALUDABLE CON CINCO HOJAS DE BLOCK



EL VOLEIBOL

4. LEER EL TEXTO Y RESPONDER LAS PREGUNTAS

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de mintonette) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William G. Morgan, un director de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de éste en la rudeza, al no existir contacto entre los/as jugadores/as.

El voleibol, balonvolea o simplemente voley, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario (un máximo de tres). Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo.

En los años siguientes, el deporte se extendió por todo el mundo. Primero llegó a Canadá en el año 1900 y en seguida llegó a Asia. Los soldados estadounidenses lo introdujeron durante la Primera Guerra Mundial en Europa Oriental, donde se convirtió en un deporte muy popular. En 1922 se regula el número de toques por equipo, fijándolo en tres y se limita el ataque de los zagueros.

Hasta 1930 el voleibol fue mayormente considerado solo un juego de entretenimiento, existiendo pocos encuentros internacionales. Sin embargo, en varios países de Europa se alcanzó un alto nivel competitivo formándose varios campeonatos nacionales (sobre todo en Europa del Este). En 1933 se organizó el primer campeonato de la Unión Soviética, donde los practicantes alcanzaban ya las 400 000 personas.

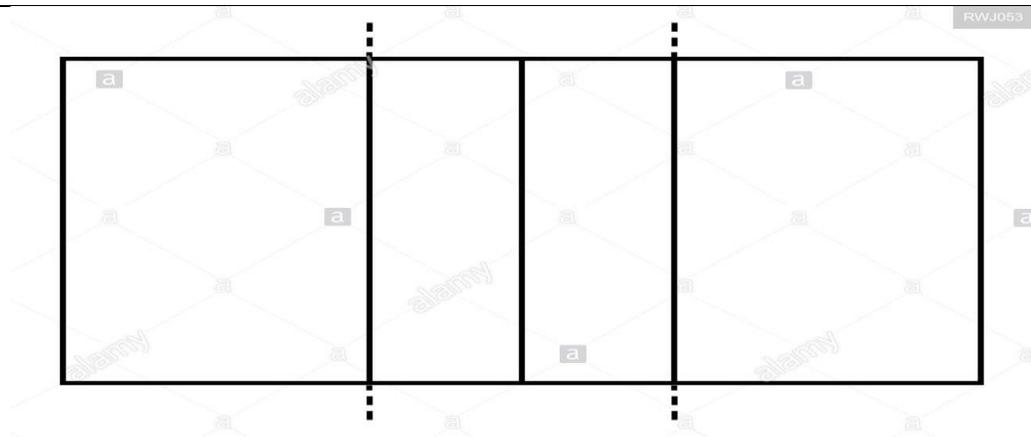
Actualmente este deporte se juega en una cancha dividida a la mitad por una red, donde se enfrentan dos equipos de seis jugadores cada uno. El objetivo del juego consiste en pasar el balón por encima de la red para que toque el suelo del campo contrario, sin que el contrincante logre alcanzarlo.

se juega golpeando o impulsando el balón y cada equipo tiene un máximo de tres toques para pasarlo al campo contrario. Los jugadores de un mismo equipo rotan su posición a medida que van ganando puntos.



¿Cómo nació este deporte?
¿Quién fue el creador del voleibol y donde lo creo?
¿Cómo se llamaba antes el voleibol y quien le cambio el nombre ?
¿Cuáles fueron los deportes en que se basaron para crear el voleibol?
Cuáles son los cambios significativos que vemos hoy en el deporte

5. UBICAR EN LA CANCHA LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES, Y EXPLICAR LAS FUNCIONES DE CADA UNO DE ELLOS



ATACANTES
DEFENSIVA O ZAGUEROS



6. LEER EL TEXTO Y EXPLICAR LOS PASES DE BALON

OBJETIVOS Y CARACTERISTICAS GENERALES

El **voleibol** es un **juego** de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red.

Cuando la pelota toca el piso o se sale de una de las dos partes de la cancha es un punto o una oportunidad para sacar para el otro equipo.

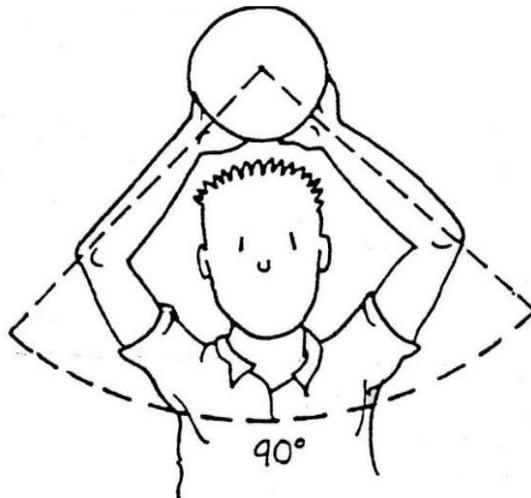
Los juegos se realizan en 5 tiempos y el primero en lograr 3 es el ganador.

El equipo puede golpear hasta 3 veces el balón antes de pasarlo al campo contrario y ningún jugador puede golpear 2 veces seguidas el balón.

<https://conceptodefinicion.de/voleibol/>

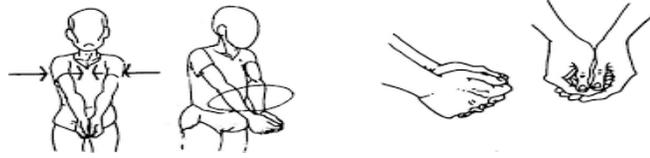
LOS PASES DE BALÓN SON LOS SIGUIENTES:

toque de dedos





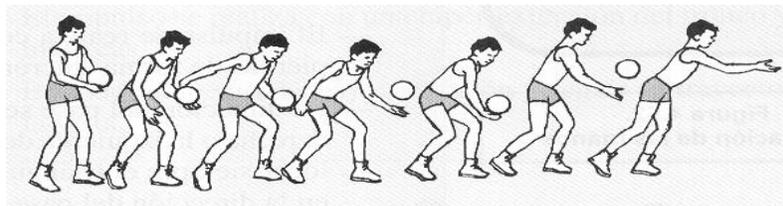
Toque o saque de seguridad ANTEBRAZOS



Saque de arriba SERVICIO

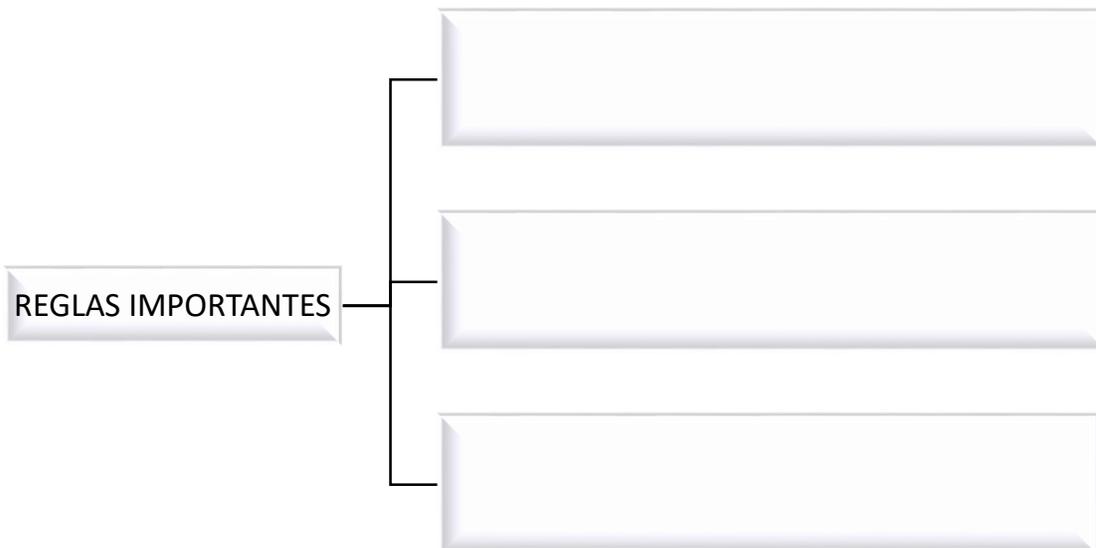
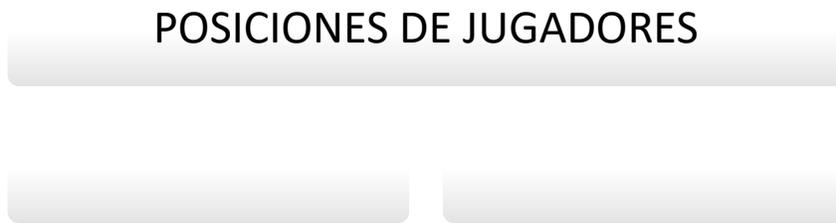
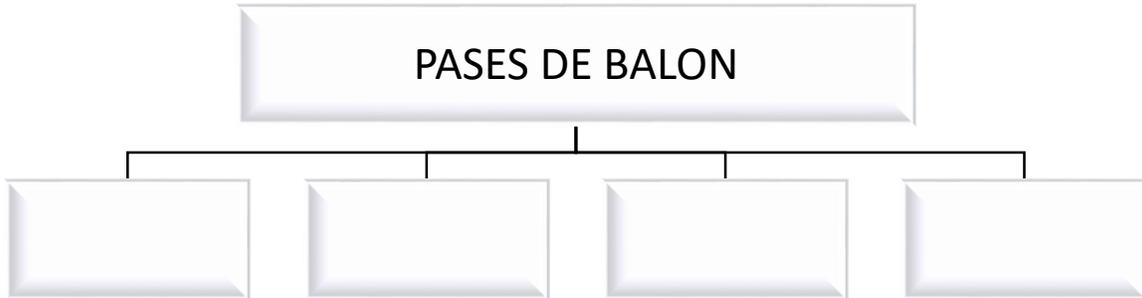


Saque desde abajo SERVICIO





7. DE LA INFORMACION VISTA EN LA GUIA, COMPLETAR LOS MAPAS CONCEPTUALES

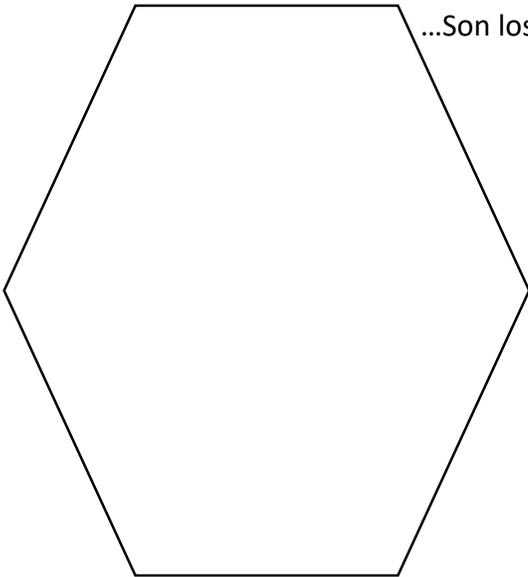




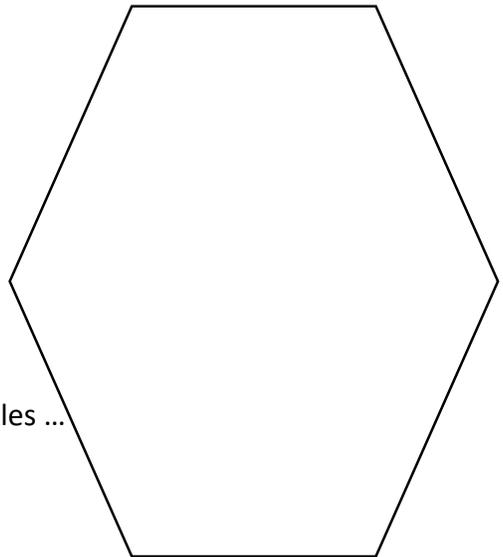
Que es la coreografía:

es el arte de ejecutar una serie de movimientos corporales sucesivos previamente organizados.

...Son los beneficios saludables



los Beneficios sociales ...



AEROBICO Y ANAEROBICO

8. DISEÑAR UNA COREOGRAFIA AEROBICA DE CINCO O SEIS PASOS EN EQUIPOS DE CINCO O SEIS PERSONAS ELEGIDAS POR EL PROFESOR

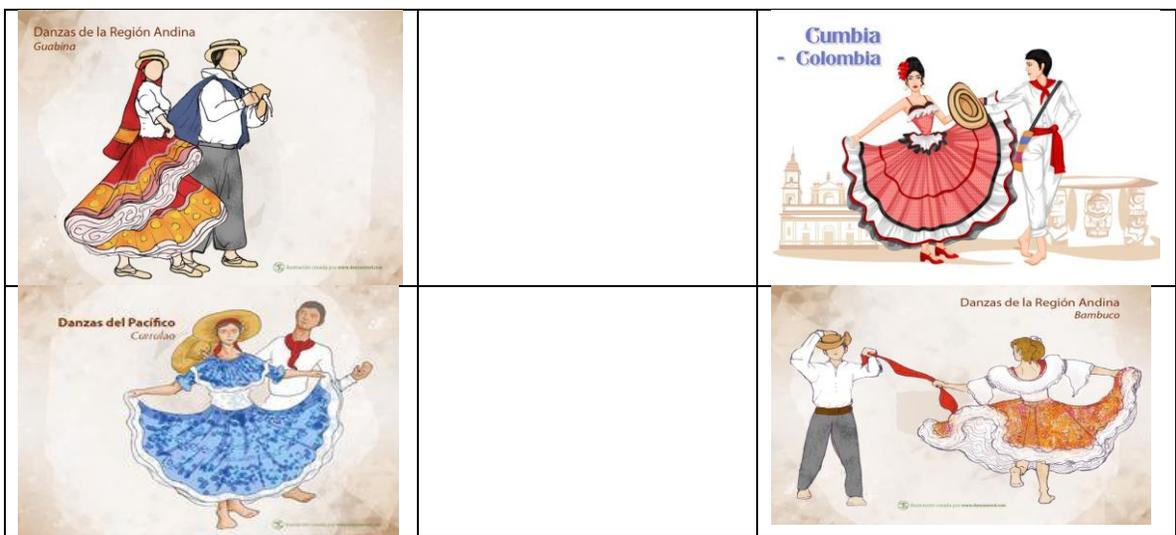


La danza o el baile es un arte donde se utiliza el movimiento del cuerpo, normalmente con música, como una forma de expresión y de interacción social con fines de entretenimiento y artísticos.

Es el movimiento estático y en desplazamiento que sucede en el espacio y el tiempo que se realiza con una parte y todo el cuerpo del ejecutante, con cierto compás o ritmo como expresión de sentimientos individuales o de símbolos de la cultura y la sociedad.

La danza también es una forma de comunicación. Se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de gestos y movimientos. Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o tonos.

9. CONSULTAR LOS TIPOS DE DANZAS COLOMBIANAS Y ENTRE ELLAS EXPANDIRSE EN LOS BAILES DE ANTIOQUIA. ENTREGAR EN HOJAS DE BLOCK



10. PREPARAR UNA EXPOSICION DE UNO DE ELLOS CON REFERENTE VISUAL

