



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	



- INDICADORES DE LOGRO:

- realiza ejercicios de las habilidades básicas del mini voleibol.
- reconoce las reglas básicas del mini voleibol.
- favorece el dialogo mediante la solicitud de variantes a los juegos propuestos
- asocia patrones de movimiento como medio para mejorar la expresión corporal impulsando la valoración de nuestra cultura.

este periodo se trabajará más la precisión y refinamiento en el golpe de balón en el voleibol, estrategias de equipo: escucha, enfrentamiento, negociación y conciliación.

en cuanto a las coreografías , se usará más como trabajo de coordinación lateralidad y confianza en sí mismo; movimientos dirigidos y apropiados para los estudiantes del grado quinto, elevando la elongación muscular y refinando la coordinación para aprovechar al máximo los movimientos en expresión corporal.

INICIEMOS RECORDANDO QUE ES EL TIEMPO DE OCIO

El tiempo de ocio es el tiempo que invertimos en nosotros, en nuestras afecciones y gusto, son actividades que no son obligatorias ni responsabilidades. Escribir una lista de actividades responsabilidades y una lista de actividades para el ocio, para el tiempo libre, según la condición que hay en medio.

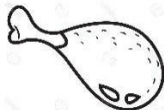
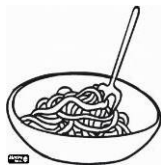
	individualmente	
	En colectivo	
	Al aire libre	
	En casa	
	En el colegio	

1. Crear un juego de mesa donde se aprenda las diferentes actividades de ocio: activas, pasivas, individuales, grupales, al interior, al exterior.



NUESTRA ALIMENTACION

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

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

2. Dibujar la pirámide nutricional y en ella ubicar los alimentos comprados en casa en el mercado

Enlistar por día de la semana un menú diverso y rico para desayuno, almuerzo, cena con los alimentos que compran en casa.

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.

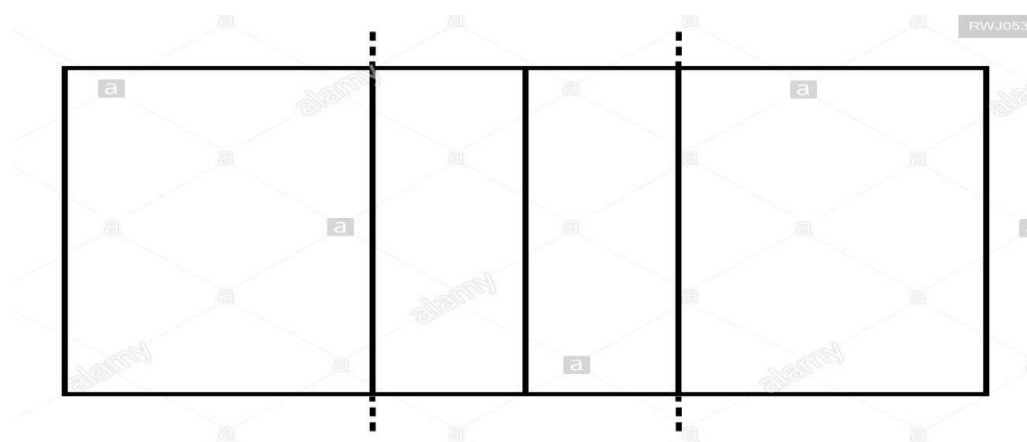
Hasta 1930 el voleibol fue mayormente considerado solo un juego de entretenimiento, existiendo pocos encuentros internacionales. Sin embargo, en varios países de Europa se alcanzó un alto nivel competitivo formándose varios campeonatos nacionales (sobre todo en Europa del Este). En 1933 se organizó el 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

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



ATACANTES
DEFENSIVA O ZAGUEROS

5. 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.

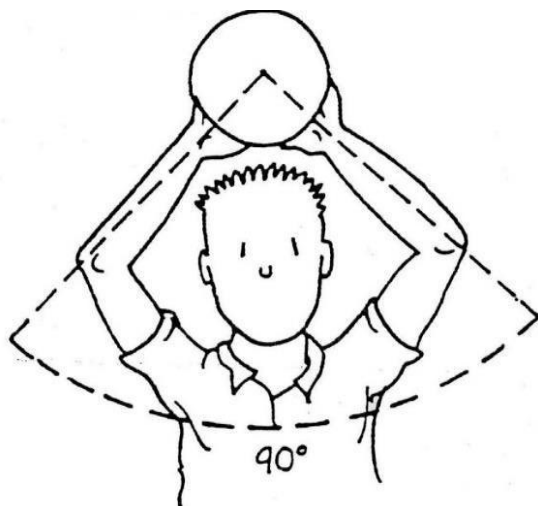
Los juegos se realizan en 5 tiempos y el primero en lograr 3 es el ganador.

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.

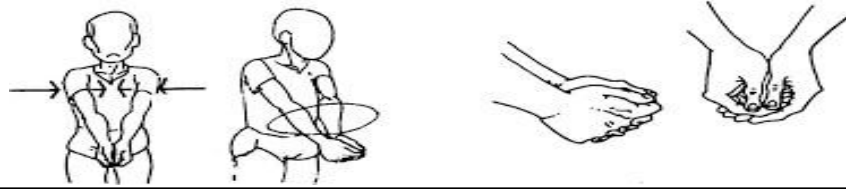
<https://conceptodefinicion.de/voleibol/>

LOS PASES DE BALÓN SON LOS SIGUIENTES:

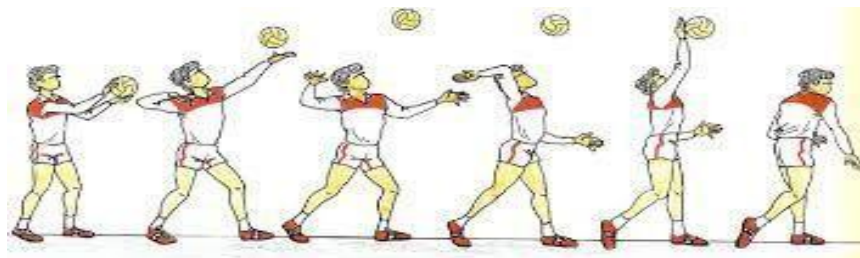
toque de dedos



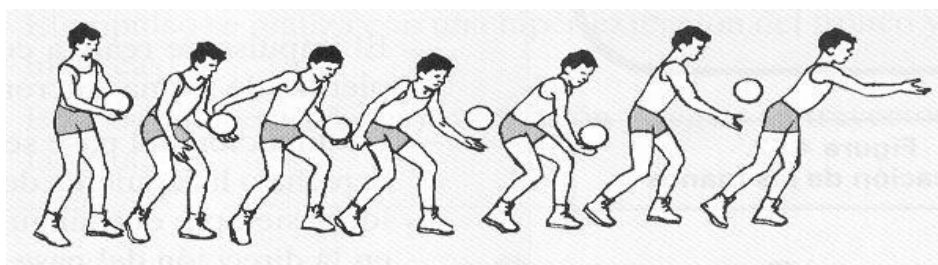
Toque o saque de seguridad ANTEBRAZOS



Saque de arriba, SERVICIO

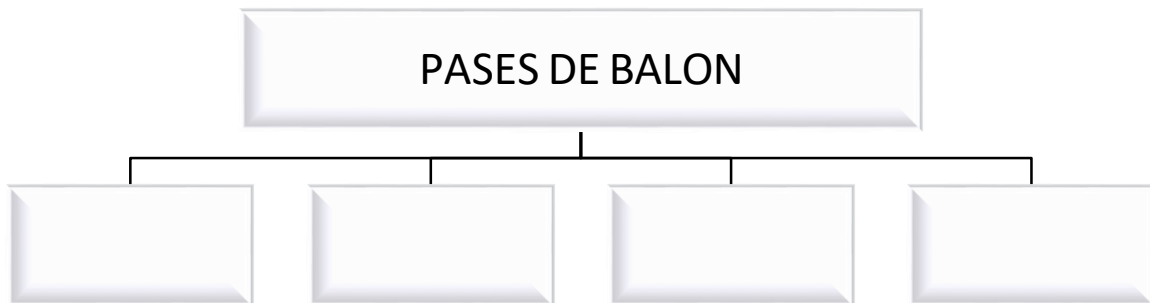


Saque desde abajo SERVICIO

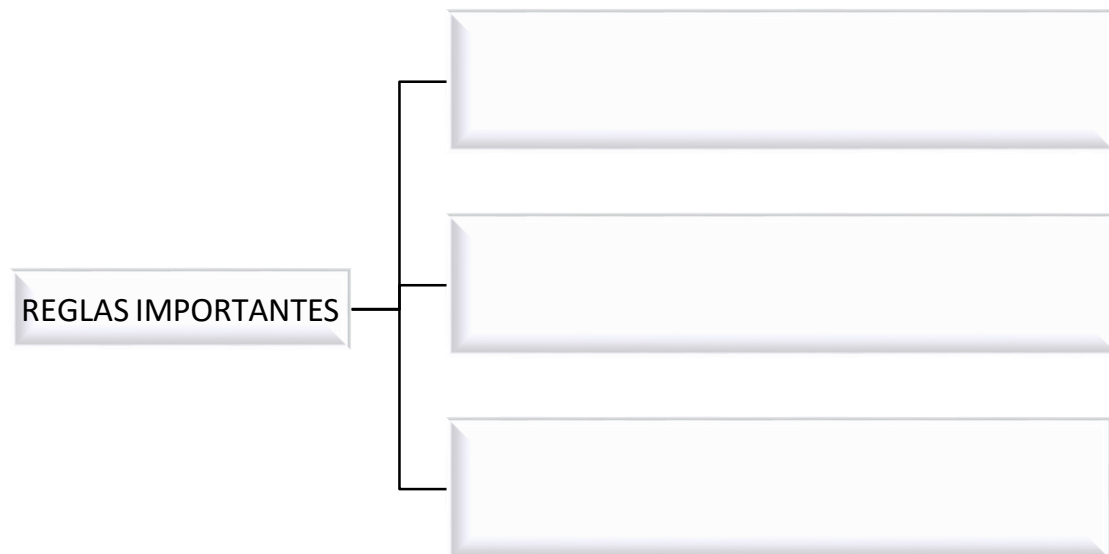


6. En casa y con ayuda de un globo, inflarlo, amarrarlo y practicar los pases de balón solo o en compañía. Traer el globo para practicar en clase.

7. De la información vista en la guía, completar los mapas conceptuales



POSICIONES DE JUGADORES



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 EN CLASE



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 O adentrarse en los bailes de Antioquia. entregar en hojas de block



10. Preparar una exposición de uno de ellos con referente visual

Completar las frases...

RESUMEN DEL PERIODO

QUE APRENDÍ	QUE SE ME HIZO MÁS DIFÍCIL	DUDAS QUE QUEDAN

Qué me gustó más	
Qué no me gustó	

NOMBRE DEL ESTUDIANTE _____