REFUERZO DE EDUCACIÓN FÍSICA GRADO NOVENO

VIERNES 2 DE OCTUBRE DE 2020

Realizar todas las actividades a mano (RUTINA DE EJERCICIOS ESCRITA, APAREAMIENTO Y CUESTIONARIO SOBRE EL VOLEIBOL) y después elaborar una presentación en powerpoint en donde se incluya todos los trabajos realizados durante el periodo con su debida diapositiva explicativa. Esta presentación se compartirá en el encuentro virtual para ser sustentada oralmente.

LAS DEFINICIONES LAS ENCUENTRAS EN LAS RESPECTIVAS GUIAS DE EDUCACION FISICA

Temas trabajados:

Guía # 2

ESTRUCTURAS ARTICULARES DEL CUERPO HUMANO (la definición la encuentra en la guía # 2

Desarrolla del apareamiento (A MANO)

APAREAMIENTO

 Relaciona los conceptos que aparecen en la columna número 1 con las palabras de la columna número 2.

 COLUMNA 1 COLUMNA 2

1. Líquido que protege las articulaciones l. Luxación

2. Sistema orgánico que se contrae para ñ. Flexión

 generar movimientos

3. Lesión deportiva que implica rotura de n. Huesos

fibra musculares

4. Estructura donde se generan los mvtos b. Fractura

5. Estructura que une el músculo con el hueso g. Articulación

6. Lesión deportiva en la que se sale j. Aducción

el hueso de la articulación

7 .Estructura rígida que une dos huesos a. Desgarre

8. Lesión que implica rotura de ligamentos f. tendón

9. Lesión que implica rotura de huesos c. Abducción

10. Mvto que implica ampliar el ángulo k. Ligamento

11. Estructura que envuelve la articulación e. Sinovial

12. Mvto de alejar del cuerpo una extremidad i. Cartílago

13. Mvto de acercar una extremidad al cuerpo d. Muscular

14. Estructura que le da soporte al cuerpo m. Esguince

15. Mvto que reduce el ángulo en la articulación h. Extensión

Elabora una rutina de ejercicios físicos escrita que contenga las partes básicas de una sesión (calentamiento, parte principal y recuperación con estiramiento) A MANO

Guía # 4

# [BREVE HISTORIA DEL VOLEIBOL](http://voleibolparatodos1.blogspot.com/2014/01/breve-historia-del-voleibol.html)

Elaboración del cuestionario sobre las reglas del voleibol (A MANO)

**CUESTIONARIO SOBRE EL REGLAMENTO DE VOLEIBOL**

**1. ¿Es válido que la pelota toque la red y pase para el otro campo de juego cuando se está realizando el saque?**

**2. ¿Cuántos set son necesarios para ganar un encuentro?**

**3. Si un set se empata 24 - 24 ¿qué ocurre?**

**4. ¿Qué es el Voleibol?**

**5. ¿Cuantos jugadores participan en el juego? (dentro de la cancha**

**6. ¿Cuántos jugadores componen un equipo? (titulares y suplentes)**

 **7. Explica cómo se realiza la rotación**

**8. ¿Cuántos puntos debe tener un equipo para ganar un set?**

**9. ¿Cuántos toques tiene derecho a dar cada equipo en cada jugada?**

**10. Es válido que la pelota toque la red y pase para el otro campo?**

**11. Si se debe jugar el quinto set ¿A cuántos puntos se debe jugar?**

**12¿Puede un jugar tocar la red en una acción de juego?**

**13. Si la pelota toca las líneas limítrofes ¿es válido?**

**14. ¿Puedo pisar la línea en el momento del saque?**

**15. ¿Cuáles son las medidas de la cancha de voleibol?**

**16. Si un equipo gana una jugada ¿se anota un punto?**

**17. ¿Se puede bloquear el saque?**

**18. ¿Cuántos toques puede realizar un jugador en forma consecutiva?**

**19¿Qué debe hacer el jugador del tercer y último toque?**

**20. ¿Se puede golpear la pelota fuera del propio campo de juego?**

**21. ¿La pelota puede ser retenida o lanzada?**

**22.¿Cómo se pone en juego la pelota?**

Observar los dos siguientes videos y realizar un pequeño resumen de estos<https://www.youtube.com/watch?v=9BCiXXP4_b0>

<https://www.youtube.com/watch?v=8aimyXLINLY> A MANO

**Realiza la siguiente rutina de ejercicios y enviar un corto video en donde se logre visualizar tu trabajo. Escoge el video que más te llame la atención**

**https://www.youtube.com/watch?v=I8B8c15Vhxs**

<https://www.youtube.com/watch?v=iQ3g-gqKe_A>

Guía # 6

**Después de observar los dos videos, realiza las siguientes actividades:**

<https://www.youtube.com/watch?v=BoEzafZbxes>

https://www.youtube.com/watch?v=bPguIZwOJb4

**ACTIVIDAD # 1**

 **Elabora un pequeño video en donde practiques los 5 ejercicios básicos de saque por abajo, para esto utiliza una bomba.**

**ACTIVIDAD # 2**

**Elabora un corto video en donde practiques los ejercicios de perfeccionamiento técnico, se te recomienda utilizar una bomba para esta actividad para evitar cualquier tipo de accidente dentro de la casa**

REFUERZO DE EDUCACION FISICA GRADO DECIMOS

VIERNES 2 DE OCTUBRE DE 2020

Realizar todas las actividades a mano y después elaborar una presentación en powerpoint en donde se incluya todos los trabajos realizados durante el periodo con su debida diapositiva explicativa. Esta presentación se compartirá en el encuentro virtual para ser sustentada oralmente.

LAS DEFINICIONES LAS ENCUENTRAS EN LAS RESPECTIVAS GUIAS DE EDUCACION FISICA

Guía # 2

EJERCICIOS DE FORTALEZA

Elabora una rutina de ejercicios físicos escrita que contenga las partes básicas de una sesión (calentamiento, parte principal y recuperación con estiramiento) A MANO

Guía # 4

**BREVE HISTORIA SOBRE EL BALONCESTO**

Elaboración del cuestionario sobre las reglas del baloncesto. A MANO

**1. ¿A qué altura está colocado el aro para las canastas?**

**2. ¿Cómo son llamados los puntos anotados por los equipos**

**3. ¿Con cuántos jugadores se juega el baloncesto?**

**4. ¿Qué es la posición alero?**

**5. ¿Con cuántos jugadores se juega el baloncesto?**

**6. ¿Qué es un doble faul?**

**7. ¿Cómo son llamados los puntos anotados por los equipos?**

**8. Escriba la definición de baloncesto**

**9. ¿Cuánto mide el área de tres puntos?**

**10. ¿Qué es la posición ala-pívot?**

**11. ¿Cuál es la duración de un partido?**

**12. ¿Cuál es el objetivo de cada equipo del baloncesto?**

**13. ¿Qué es un faul personal?**

 **14. ¿Cómo debe ser el campo de baloncesto?**

 **15. Qué federaciones denominan al deporte como baloncesto**

**16. ¿Qué es faul antideportivo?**

**Realiza la siguiente rutina de ejercicios y enviar un corto video en donde se logre visualizar tu trabajo. Escoge el que más te llame la atención**

**https://www.youtube.com/watch?v=I8B8c15Vhxs**

<https://www.youtube.com/watch?v=iQ3g-gqKe_A>

Guía # 6

Taller

**Un mundo sin dinero**

**A veces entendemos mejor las cosas si nos imaginamos lo que haríamos sin ellas.**

**Imagínate que no se ha inventado el dinero. Ahora responde las siguientes preguntas:**

**1. ¿Cómo “comprarías” cosas?**

**2. ¿Cómo “venderías” cosas?**

**3. ¿Cómo te “pagarían” por tu trabajo?**

**Piensa ahora lo que puedes hacer con dinero y así entenderás cómo funciona.**

**4. Haz una lista de las cosas que puedes comprar.**

****

**5. Haz una lista de cosas que compran tus papás**

****

**6. Haz una lista de cómo ganan dinero las personas.**

**7. Escoge algunos elementos de tus listas y ponlos en la categoría correcta.**

****

**8. ¿Puedes pensar en alguna otra cosa que podemos hacer con el dinero?**

**ACTIVIDAD # 2**

**Después comprender el concepto del ahorro elabora una alcancía con material reciclable**

REFUERZO DE EDUCACION FISICA GRADO UNDECIMOS

VIERNES 2 DE OCTUBRE DE 2020

Realizar todas las actividades a mano (RUTINA DE EJERCICIOS ESCRITA Y CUESTIONARIO SOBRE EL VOLEIBOL) y después elaborar una presentación en powerpoint en donde se incluya todos los trabajos realizados durante el periodo con su debida diapositiva explicativa. Esta presentación se compartirá en el encuentro virtual para ser sustentada oralmente.

LAS DEFINICIONES LAS ENCUENTRAS EN LAS RESPECTIVAS GUIAS DE EDUCACION FISICA

Guía # 2

Eficiencia del ejercicio físico

Elabora una rutina de ejercicios físicos escrita que contenga las partes básicas de una sesión (calentamiento, parte principal y recuperación con estiramiento) A MANO

Guía # 4

# [BREVE HISTORIA DEL VOLEIBOL](http://voleibolparatodos1.blogspot.com/2014/01/breve-historia-del-voleibol.html)

Elaboración del cuestionario sobre las reglas del voleibol A MANO

**CUESTIONARIO SOBRE EL REGLAMENTO DE VOLEIBOL**

**1. ¿Es válido que la pelota toque la red y pase para el otro campo de juego cuando se está realizando el saque?**

**2. ¿Cuántos set son necesarios para ganar un encuentro?**

**3. Si un set se empata 24 - 24 ¿qué ocurre?**

**4. ¿Qué es el Voleibol?**

**5. ¿Cuantos jugadores participan en el juego? (dentro de la cancha**

**6. ¿Cuántos jugadores componen un equipo? (titulares y suplentes)**

 **7. Explica cómo se realiza la rotación**

**8. ¿Cuántos puntos debe tener un equipo para ganar un set?**

**9. ¿Cuántos toques tiene derecho a dar cada equipo en cada jugada?**

**10. Es válido que la pelota toque la red y pase para el otro campo?**

**11. Si se debe jugar el quinto set ¿A cuántos puntos se debe jugar?**

**12¿Puede un jugar tocar la red en una acción de juego?**

**13. Si la pelota toca las líneas limítrofes ¿es válido?**

**14. ¿Puedo pisar la línea en el momento del saque?**

**15. ¿Cuáles son las medidas de la cancha de voleibol?**

**16. Si un equipo gana una jugada ¿se anota un punto?**

**17. ¿Se puede bloquear el saque?**

**18. ¿Cuántos toques puede realizar un jugador en forma consecutiva?**

**19¿Qué debe hacer el jugador del tercer y último toque?**

**20. ¿Se puede golpear la pelota fuera del propio campo de juego?**

**21. ¿La pelota puede ser retenida o lanzada?**

**22. ¿Cómo se pone en juego la pelota?**

Observar los dos siguientes videos y realizar un pequeño resumen de estos<https://www.youtube.com/watch?v=9BCiXXP4_b0>

<https://www.youtube.com/watch?v=8aimyXLINLY> A MANO

**Realiza la siguiente rutina de ejercicios y enviar un corto video en donde se logre visualizar tu trabajo. Escoge el video que más te llame la atención**

**https://www.youtube.com/watch?v=I8B8c15Vhxs**

<https://www.youtube.com/watch?v=iQ3g-gqKe_A>

Guía # 6

**Pesos y centavos**

**Después de observar los dos videos, realiza las siguientes actividades:**

<https://www.youtube.com/watch?v=BoEzafZbxes>

https://www.youtube.com/watch?v=bPguIZwOJb4

**ACTIVIDAD # 1**

 **Elabora un pequeño video en donde practiques los 5 ejercicios básicos de saque por abajo, para esto utiliza una bomba.**

**ACTIVIDAD # 2**

**Elabora un corto video en donde practiques los ejercicios de perfeccionamiento técnico, se te recomienda utilizar una bomba para esta actividad para evitar cualquier tipo de accidente dentro de la casa**

**ACTIVIDAD # 3**

**Elabora una alcancía en material reciclable y decórala a tu gusto**