



**NOMBRE DEL DOCENTE: PABLO LEANDRO CASTRO ARIAS**  
**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADOS: 8-9 GRUPO: 1-2**  
**Correo: [pcastroierbelgica@gmail.com](mailto:pcastroierbelgica@gmail.com) Celular: 3502498215**  
**NOMBRE DEL ALUMNO \_\_\_\_\_**

### Taller #7

Este taller y los próximos se desarrollarán siguiendo 3 ejes de guía.

#### **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DENTRO DE LA DIMENSIÓN CORPORAL.**

Para ello se desarrollaran actividades que posibiliten una integración entre las 2 disciplinas correspondientes a la dimensión corporal, las cuales son Educación Física y Educación Artística, teniendo en cuenta elementos que abarquen ambas áreas y la utilización de elementos trabajados durante los talleres de ambas disciplinas.

Dentro de la dimensión corporal coinciden estos el arte y el deporte al ser medios de expresión del ser humano, más teniendo en cuenta la existencia de deportes con un alto contenido artístico. En una expresión como la música y el baile, los componentes de dinámica corporal así como la actividad física, aparecen en todo momento. La posibilidad de expresar diferentes formas de motricidad, y unirlas en un solo elemento, enriquecen la práctica deportiva, y la concepción de arte.

#### **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE AL AIRE LIBRE.**

Se busca promover en la medida de las posibilidades que los estudiantes, adicional al trabajo que vienen desarrollando dentro de sus casas, desplacen algunos de estos trabajos a entornos al aire libre, buscando promover la actividad física y el deporte en espacios acordes y el aprovechamiento de espacios en los que los estudiantes puedan estar en contacto con la naturaleza.

#### **DESARROLLO DE CONCEPTOS CON INTEGRACIÓN EN LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS REALIZADAS.**

Se busca desarrollar conceptos de tipo teórico y práctico que continúen dentro de la línea de lo trabajado hasta el momento en el área y que estructuren las 2 anteriores áreas antes mencionadas.

### **DESARROLLO DE CONCEPTOS Deportes de Conjunto y deportes individuales**

La RAE define deporte como “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”, igualmente (entendiendo que su acepción más “popular”) la define como “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Este segundo concepto estaría cercano al de actividad física, pasatiempo o recreación de manera general y sería menos exacto, ya que lo volvería algo general y las disciplinas deportivas son más específicas.

Es por esto que se puede definir deporte como aquella actividad jugada (todos los deportes hacen como juegos, con carácter lúdico) con requerimientos motrices específicos (implican demanda física y motriz circunscrita a los propios condicionantes de la actividad), competitiva (existe la necesidad de superar una marca o un/os adversario/s), posee reglas codificadas y estandarizadas y un alto grado de institucionalización (está regido por instituciones oficiales).

Los deportes se clasifican de manera más genérica en deportes individuales y de conjunto o colectivos. Los primeros más centrados en la técnica, la ejecución y la eficiencia, mientras los segundos, están más centrados en la táctica, la cooperación y la coordinación grupal.

En los **deportes Individuales** la competencia suele estar guiada, por puntos, tiempo, recorrido o carga y en un entorno competitivo, se centran en otro u otros rivales a vencer. Aunque algunos deportes pueden tener particularidades de deporte grupal, por ejemplo parejas de tenis, equipos de ciclismo o relevos de atletismo, su esencia misma sigue siendo individual, ya que parte de los esfuerzos sumados de cada individuo por separado, sin conjugarlos en un esquema complejo. Existen deportes individuales desde lo más básico como el atletismo, hasta deporte altamente elitistas, con equipamientos muy costosos, como el equestre, o la vela. Una de las variaciones más importante que se encuentran está relacionada con deportes en entornos fijos y estables donde la variación de parámetros que influyen en el deporte es baja, y por otro lado existen deportes en entornos más variables e inestables donde los parámetros son altamente cambiantes e impredecibles.

En los **deportes de conjunto o colectivos**, se pueden definir como situaciones socio motrices en las que los participantes establecen relaciones de cooperación y oposición determinadas por un reglamento. En la mayoría de los casos, la competencia está centrada en vencer a otro equipo bajo las mismas condiciones, aunque hay casos particulares en que esto no se cumple. Algunos deportes tienen la particularidad de enfrentarse compartiendo un mismo campo, mientras que en otros lo hacen en espacios separados u opuestos. (Caso futbol - Voleybol) Por otro lado, en algunos deportes, los equipos cumplen roles de manera simultánea, mientras en otros lo hacen por turnos (caso baloncesto-beisbol). Las dinámicas que intervienen en los deportes de conjunto se tornan más complejas, ya que a muchos elementos técnicos del entrenamiento individual, se suman, elementos como una mayor demanda de comunicación motriz, unas complejas relaciones de cooperación entre los participantes y un aumento de dificultad en los mecanismos de decisión.



## ACTIVIDAD:

### 1- Cuestionario – Consulta

- Identifica y enumera 10 deportes colectivos y 10 deportes individuales
- Busca o consulta un deporte individual y uno colectivo, que cumpla los requisitos para aplicar como tal, que no sea muy conocido y descríbelo brevemente.
- Consulta un ejemplo de un deporte individual que se desarrolle en un entorno fijo o estable y un ejemplo de un deporte individual que se desarrolle en un entorno variable o inestable.

### 2- ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE. Mi deporte.

Es importante incorporar la práctica deportiva, como un elemento potenciador de múltiples habilidades tanto motrices, como sociales. Por eso en 2 cortos video debes mostrar la práctica de un deporte (preferiblemente el mismo) en por lo menos 2 días diferentes. Si no tienes uno, es hora de ir eligiendo alguno o por lo menos acercarte a la práctica buscando que pueda ser aquel que mejores sensaciones te brinde, y mejor te haga sentir.

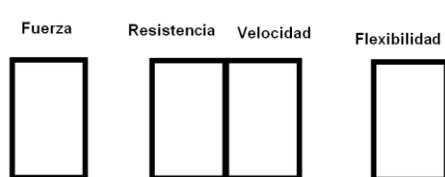
### 3- ARTE Y DEPORTE: El libro de las capacidades condicionales(Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad).

Utilizando el arte como herramienta debes crear un libro con 4 páginas, donde plasmes en 4 figuras diferentes, lo que para ti artísticamente significa respectivamente Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. No necesitas una elaboración muy compleja, puedes usar elementos sencillos y en este caso se torna más importante la elaboración artística, que en muchos casos es subjetiva que la complejidad de la elaboración. Por lo que debes pensar muy bien en que materiales vas a usar y como lo vas a usar.

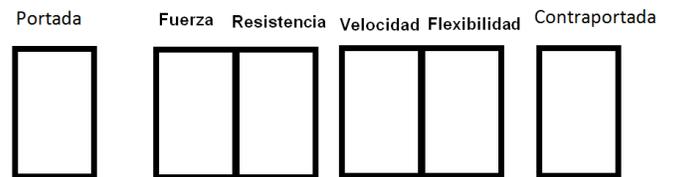
Los esquemas y ejemplos presentados, son solo una guía y no limitan las posibilidades artísticas.

Esquemas.

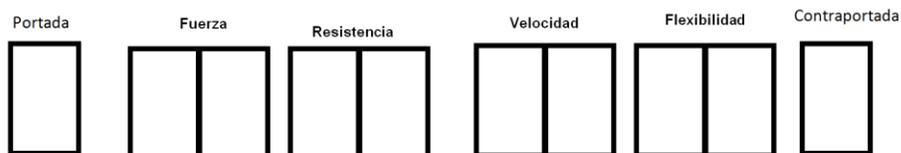
Esquema 1



Esquema 2



Esquema 3



Ejemplo: para alguien por ejemplo, estos 4 animales hechos en filigrana pueden representar cada una de las capacidades.

