



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

### Taller #8

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

Seguiremos la línea explicada en la primera parte con 3 elementos a desarrollar.

#### 1- Trabajo Conceptual: Inventa un deporte de conjunto.

Los espacios para crear y poner a volar la imaginación no tienen límites y en los deportes de conjunto no todo está inventado más teniendo en cuenta que las normas de cada deporte están en permanente evaluación y modificación. Es por eso que a la hora de crear tu deporte, puedes partir de deportes que ya existan haciendo adaptaciones nuevas reglas, a partir de elementos que suelen usarse como balones u otros elementos, puedes consultar algún deporte extraño que puedas adaptar, o simplemente puedes crear uno.

Es importante tener en cuenta una serie de parámetros que hacen de la creación de un deporte algo con más coherencia y lógica.

- 1- los deportes deben buscar generar inclusión y que participen la mayor cantidad de personas posibles. Es por ello que en las normas puedes tener en cuenta elementos que posibiliten que todos tengan la misma posibilidad de participación.
- 2- los deportes deben ser fluidos, por eso las normas deben permitir, que se dé la mayor continuidad posible al juego.
- 3- los deportes deben ser evaluables, bien sea por un juez, o por los mismos participantes, por lo que las normas deben brindar facilidad de interpretación para no llegar a enredos y situaciones demasiado complejas.
- 4 – el espacio debe estar definido.
- 5-los deportes deben posibilitar la creación de estrategias de equipo, para llegar al mejor fin. Por lo tanto las normas deben permitir que se de este trabajo grupal.
- 6- la creación debe ser sencilla, sin exceso de normas. Es posible que en el camino y en la práctica, nos demos cuenta de normas que se omitieron y pueden ser necesarias.

Teniendo en cuenta lo anterior, debes inventar un deporte, explicando de manera genérica en que consiste, el espacio en el que se desarrolla. Y aproximadamente **10 reglas o normas** que consideras fundamentales para que se pueda dar el juego.

#### 2- Arte y Deporte: Plasma tu deporte de conjunto.

Para plasmar el deporte que acabas de inventar, puedes usar diferentes elementos, que tengas a tu disposición, o en última instancia simplemente un dibujo. Puedes usar cartón, cartulina, plastilina, palillos o cualquier otro elemento que te permita que tu idea de deporte quede más clara a través del arte.



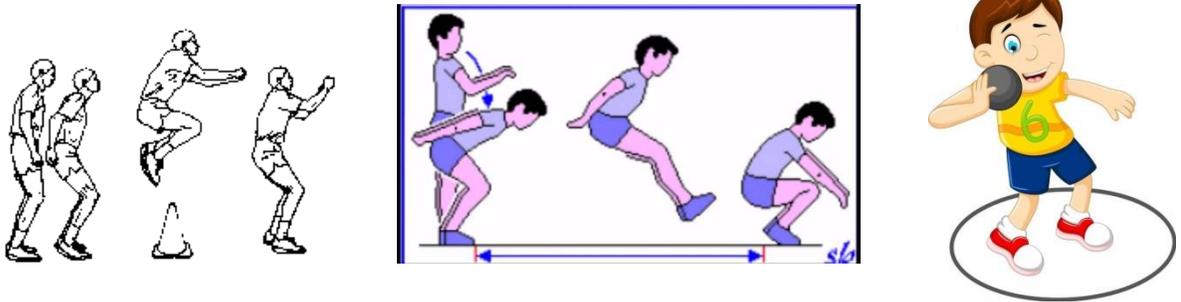
#### 3- Deporte al aire libre – Atletismo – Saltos y lanzamientos.

Como deporte base, el atletismo es tan antiguo como la historia del hombre, pasando por diferentes etapas, llegando a ser la base de los primeros juegos olímpicos, hasta convertirse hoy, en solo uno de los múltiples deportes que hacen parte de estos. Como disciplina que usa principalmente el cuerpo en sus formas más elementales y básicas, no requiere en primera instancia elementos muy sofisticados. Ya en un entorno competitivo, para ciertas ramas se puede requerir espacios con ciertas especificaciones para saltar o lanzar e implementos con medidas y especificaciones para saltar o lanzar, así como calzados altamente especializados. El siguiente gráfico nos ilustra todas las disciplinas actuales del atletismo.



Para la **actividad al aire libre**, solo se tomará lanzamientos, salto largo y salto alto. Para ello debes buscar un espacio que realizar saltos y lanzamientos.

**Salto largo y alto:** se deben ejecutar sin impulso buscando caer en la misma posición del salto. (Salto a pies juntos)  
**Salto largo:** se realizan varios saltos, se toman las medidas de diferentes saltos, tomando la medida mayor lograda.  
**Salto alto:** Se hace un salto a baja altura, y se sube el listón que puede ser un palo de escoba con aumentos leves de altura hasta llegar a una altura que no se pueda superar  
**Lanzamiento de peso:** se escoge un objeto con un peso que debes indicar y forma adecuada, para lanzar en un espacio amplio preferiblemente con grama y se toma la mayor distancia alcanzada por el objeto.



Se debe enviar evidencia de la actividad y llenar la tabla de tus logros.

salto largo	Medida lograda	lanzamiento de peso	Medida lograda	Salto alto	Medida lograda
Salto 1		objeto		medida del listón	
Salto 2		peso		medida del listón	
Salto 3		lanzamiento 1		medida del listón	
Salto 4		lanzamiento 2		...	
Salto 5		lanzamiento 3		...	
		lanzamiento 4		medida del listón	
		lanzamiento 5		finaliza en altura máxima	