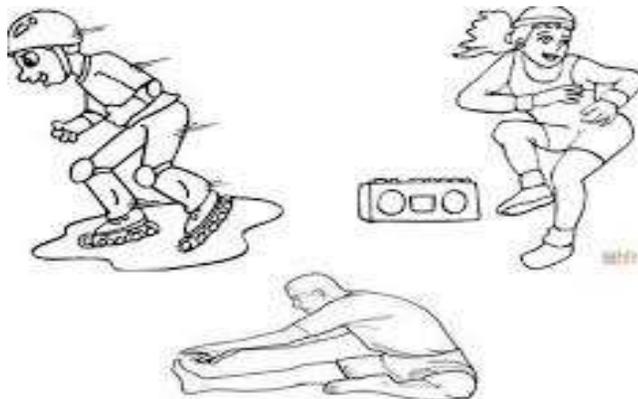


	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA:	Educación Física Recreación y Deporte.			
	ASIGNATURA:	Educación Física Recreación y Deporte.			
	DOCENTE:	Nasly Alcira Velásquez.			
	TIPO DE GUÍA:	CONCEPTUAL Y EJERCITACION			
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
1	5	1	FEBRERO	1 horas	

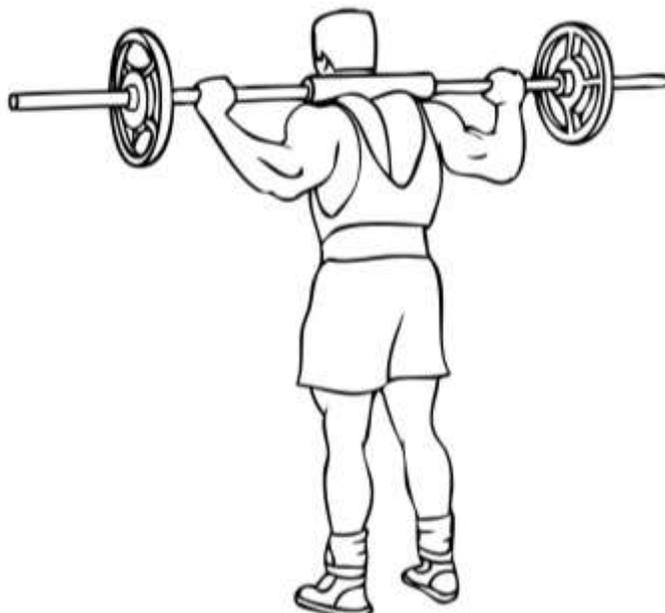
OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Reconoce e identifica que las capacidades motrices determinan la condición física del individuo, ejecutando con interés y de forma regulada actividades recreativas y deportivas, contribuyendo de esta manera a su desarrollo corporal y mental. Fortalece las habilidades para practicar el mini voleibol, participando activamente de los juegos pre deportivos orientados, posibilitando así la aplicación de estrategias indispensables en el juego, y el dominio del balón.

Resistencia aeróbica: hace referencia a todas aquellas actividades que pueden ser mantenidas gracias a la gestión del oxígeno. Es decir, el deportista que está realizando ejercicio logra mantener ritmo e intensidad durante un periodo de tiempo prolongado controlando la fatiga, ya que en ningún momento hay ausencia de oxígeno.



Resistencia anaeróbica: Cuando el ejercicio comienza a ser más intenso, la resistencia anaeróbica entra en juego debido a que la persona no consigue tomar la cantidad de oxígeno que necesita para ese determinado esfuerzo.



La fuerza, velocidad, flexibilidad, agilidad, equilibrio, ritmo y coordinación son capacidades físicas que se pueden mejorar con ejercicio y entrenamiento.

Fuerza

- Capacidad de soportar una resistencia usando los músculos

Velocidad

- Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible
- Se puede dividir en velocidad máxima, velocidad de reacción y velocidad resistencia

Flexibilidad

- Capacidad de un músculo para realizar el mayor recorrido posible sin causar daño

Equilibrio

- Capacidad de mantener cualquier posición corporal
- Se da cuando estamos quietos (equilibrio estático) o en movimiento (equilibrio dinámico)

Coordinación

- Capacidad de los músculos esqueléticos de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento
- Se vincula a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo

Agilidad

- Capacidad de realizar movimientos en el espacio de forma veloz, coordinado y preciso

Ritmo

- Capacidad coordinativa que forma parte de las capacidades perceptivo-motrices

Capacidades físicas básicas

- Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad son capacidades físicas básicas
- Son la base de los aprendizajes y de la actividad física

El voleibol

El voleibol es un deporte de equipo en el que dos grupos se enfrentan para pasar la pelota por encima de una red y hacerla caer en el campo contrario. Es un deporte que se puede practicar en grupo y que ayuda a desarrollar la cooperación, la concentración y el equilibrio.

Concepto básico

- Se juega en equipos de seis personas
- Los equipos están separados por una red
- El objetivo es hacer que la pelota pase por encima de la red y caiga en el campo contrario
- Se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo, pero no se puede sujetar o retener
- Cada equipo tiene un máximo de tres golpes para pasar la pelota al otro lado de la red.

Da a cada ser humano cada derecho que reclamas para ti mismo.