

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PLANES DE MEJORAMIENTO		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO	Educación física	GRADO:	SEPTIMO
PERÍODO	3	AÑO:	2024
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS: Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo.
Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.
Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.
Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades deportivas de manera grupal.
Participa y practica diferentes deportes ejecutando los gestos propios de cada uno.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

RESUELVE:

1. Menciona tres características de los deportes en conjunto.
2. ¿Qué capacidades físicas y valores se fortalecen en la práctica de deportes en conjunto?
3. Elige un deporte en conjunto; consulta sus reglas. (mínimo 10), escribe 10 ideas principales sobre la historia y describe tres gestos técnicos.
4. Realiza un dibujo que represente los deportes en conjunto.
5. Escribe tres beneficios de la práctica deportiva.

¿Qué son los deportes colectivos?

Los deportes colectivos o deportes de equipo **son aquellos en los que se enfrentan dos conjuntos o grupos de atletas rivales**, cada uno de los cuales tiene el mismo número de jugadores que comparten su puntaje y su progreso en la competición. En este tipo de deportes, el objetivo de cada grupo es superar al contrario, y para eso **cada equipo debe actuar de manera coordinada y simultánea**.

A diferencia de los deportes individuales, los deportes colectivos requieren de cierta capacidad de comprensión entre pares, de cooperación colectiva y al mismo tiempo de jerarquía y horizontalidad. Así, por ejemplo, en la práctica deportiva suele haber un "capitán" o "líder" del equipo, que tiene el rol de coordinar los esfuerzos colectivos y animar a los demás, pero cuando el equipo gane una competición, todos sus integrantes recibirán por igual una medalla.

En la práctica, los deportes colectivos suelen añadir a los esfuerzos físicos y mentales del deporte, un aspecto social indispensable, ya que el éxito colectivo normalmente depende de la comunicación y entendimiento entre sus miembros.

Los siguientes son ejemplos de deportes colectivos:

- **Fútbol.** Tradicionalmente en un partido de fútbol se enfrentan durante dos tiempos de 45 minutos cada uno dos equipos de 11 jugadores (en las variantes de fútbol sala suelen ser menos). Cada equipo debe anotar la mayor cantidad de goles en el arco del contrario e impedirle al equipo rival hacer lo mismo.

- **Básquetbol.** En un partido de básquetbol se enfrentan normalmente dos equipos de 5 jugadores cada uno, durante cuatro períodos de diez minutos. En dicho lapso cada equipo debe tratar de encestar el balón la mayor cantidad de veces posible en el aro contrario, e impedir que el otro equipo haga lo mismo en el propio.
- **Voleibol.** En un partido de voleibol o vóley se suelen enfrentar dos equipos de seis jugadores separados por una red suspendida en el medio de la cancha. El propósito del juego es mantener la pelota en el aire sin tocarla más de tres veces simultáneas por equipo, luego cruzarla al otro de la cancha por encima de la red procurando que el otro equipo la deje caer.
- **Béisbol.** En un partido de béisbol se enfrentan dos equipos de nueve jugadores cada uno, a lo largo de un tiempo variable, pero que normalmente consta de 9 *innings* o entradas. Los equipos juegan sucesivamente el rol de defensores y atacantes: los primeros arrojan la pelota y los segundos deben golpearla con un bate y correr las tres bases del campo de juego antes de que el otro equipo la recupere. El *inning* se termina cuando el equipo defensor hace 3 *outs*, ya sea porque el bateador falla en darle a la pelota tres veces consecutivas (llamadas *strikes*) o porque la pelota es recuperada y alcanza la base antes que el corredor rival.
- **Softbol.** Un partido de softbol es muy similar a uno de béisbol. En el caso del softbol, sin embargo, la pelota es más grande y se arroja por debajo del brazo, pero la lógica es la misma: se enfrentan dos equipos de nueve jugadores, uno como atacante y otro como defensor, a lo largo de siete entradas o *innings*.
- **Rugby.** En un partido de rugby, deporte de evasión y contacto originado en Inglaterra en el siglo XIX, se enfrentan dos equipos de 15, 13 o 7 jugadores cada uno, dependiendo de la modalidad específica de juego. Cada equipo debe controlar el balón con las manos y anotar la mayor cantidad de puntos invadiendo la cancha del contrario, ya sea apoyando el balón en la zona de anotación, o pateándolo de modo que atravesase los postes del arco rival.
- **Hockey.** En un partido de hockey, sea sobre hielo, sobre césped o sobre pavimento, se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de entre 5 y 11 jugadores, dependiendo de la modalidad de hockey, uno de los cuales hace las veces de portero. El cometido del juego es hacer la mayor cantidad de anotaciones introduciendo el disco o la pelota en la arquería contraria, empleando para ello un bastón especialmente diseñado. Cada partido dura generalmente cuatro cuartos de 15 a 20 minutos cada uno.
- **Polo.** En un partido de polo se enfrentan normalmente dos equipos de cuatro jugadores montados a caballo, cada uno de los cuales intenta llevar una bocha a la arquería del contrario, usando para eso un taco largo de madera. Es un deporte muy antiguo, que se juega en canchas extensas, de entre 150 y 270 metros de largo, y cuyas partidas tienen una duración de aproximadamente dos horas, divididas en seis u ocho períodos o *chukkers*.
- **Waterpolo.** En una partida de waterpolo, versión acuática del polo, se enfrentan dos equipos de 6 jugadores cada uno, uno de los cuales hace de portero de cada equipo. La misión es anotar la mayor cantidad de goles, es decir, de ingresos del balón a la portería contraria, durante cuatro períodos de ocho minutos (32 minutos por partido). Para esto deberán nadar de un extremo a otro, controlando el balón con una sola mano en todo momento.

BIBLIOGRAFIA:

Fuente: <https://concepto.de/deportes-colectivos/#ixzz8m0RUHWYN>

Fuente: <https://concepto.de/deportes-colectivos/#ixzz8m0R4kOUK>

Fuente: <https://concepto.de/deportes-colectivos/#ixzz8m0Qx4Gus>

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Se dará al estudiante una asesoría sobre la ejecución del plan de mejoramiento, resolviendo dudas pertinentes al mismo.

Se hará socialización y sustentación de las actividades realizadas.

OBSERVACIONES: Es importante realizar el trabajo de forma personal, consiente de la responsabilidad y compromiso.

Si en el momento de la elaboración se presentan inquietudes, puedes acudir a la docente, de forma presencial o por correo. paolamejia@iehectorabadgomez.edu.co

Se debe realizar en hojas de block, letra clara, a mano y sin tachones.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO

Noviembre de 2024

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN

Noviembre de 2024

NOMBRE DEL EDUCADOR(A)

PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON

FIRMA DEL EDUCADOR(A)

PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA