

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		GRADO	Séptimo
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	22 de Febrero del 2021	Fecha de entrega	26 de Febrero de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Acondicionamiento Físico y valores deportivos			
Contextualización				
<p>Promover los valores positivos del deporte, tarea de todos</p> <p>En los últimos años, los valores en el deporte se están poniendo de manifiesto de diversas formas, de hecho, son muchas las instituciones, clubes o centros que buscan relacionar esta práctica con valores positivos que puedan ser útiles más allá del espacio deportivo.</p> <p>Antes de todo, vamos a definir que son los valores: ¿son todos positivos o los hay de negativos? Los valores, tal y como nos dice el filósofo catalán Francesc Torralba en su libro <i>El valor de tener valores</i>, "no son realidades que se dejen poseer o agarrar. Más bien, son fuentes de inspiración, motores de la acción. Se pueden definir como horizontes de referencia, pero también como la fuerza motriz, lo que nos empuja a actuar, a movernos y a vivir". Es decir, los valores son entes intangibles, no los podemos tocar, pero están presentes, forman parte de la manera de ser de las personas, y como todo en la vida, pueden transmitirse.</p> <p>Es evidente, pues, que hay valores positivos y otros negativos, y el deporte no está exento de ello. Hay que dejar claro que la actividad deportiva <i>per se</i> no es transmisora de valores, pero de esta se puede hacer un buen uso o no, y de ello dependerá como gestionemos la actividad en cuestión para infundir unos valores u otros a nuestros jugadores. De hecho, si nos centramos en el deporte juvenil, son varios los agentes que forman la educación deportiva de un niño o niña. Partiendo del entrenador, continuando</p>				

por el club u organización que lo ve jugar, siguiendo por las familias, estamentos arbitrales, competiciones y torneos, así como las federaciones que las rigen, que también deben velar por hacer cumplir los valores positivos de la práctica.

Pongamos un ejemplo: si en un partido de baloncesto un entrenador solo habla a gritos a sus jugadores, les indica que no importa si hacen trampas, no importa el respeto a sus oponentes, etc.; estos valores no serán positivos, sino todo lo contrario, y los jugadores entenderán la práctica deportiva de manera errónea. Por tanto, sus conductas dentro y fuera del campo no serán buenas. Así mismo con familiares o árbitros que no eviten comportamientos negativos. Por otro lado, si el propio entrenador pone énfasis en que sus jugadores se esfuercen, respeten a sus contrarios y tenga un buen trato con ellos, se dará el efecto positivo que buscamos.

Por esta razón, hay que tener claro que el deporte actúa como herramienta para la transmisión de valores (ya sean positivos o no), pero que debe llevarse a cabo desde todas las perspectivas que forman parte del mismo para que esta transmisión positiva sea efectiva.

Descripción de la actividad sugerida

1-Acondicionamiento físico se trabaja la rutina de ejercicios en donde la intensidad de los mismo será moderada, buscando adquirir resistencia física mediante esta secuencia. 10 ejercicios con una duración de un minuto cada uno y descanso de 30 segundos.

2-Consultar que es acondicionamiento físico, y como se desarrolla

3- Realizar ejercicios prácticos involucrando fuerza y resistencia física como fortalecimiento "accesoria virtual

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.fundacionrafanadal.org/blog/index.php/promover-los-valores-positivos-del-deporte-tarea-de-todos/>

Criterios de Evaluación

Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual

