

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>GUÍAS DE APRENDIZAJE – PLAN ESCOLAR</b>	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTE</b>	Mónica C. Agudelo – Nelson González	<b>Grado</b>	Noveno
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Periodo académico</b>	Tercer Periodo		
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	<b>15 días (23 de agosto al 3 de septiembre)</b>		
<b>¿Qué competencia(s) debo alcanzar?</b>	<b>Argumentativa - Praxiológico</b>		
<b>Temáticas mediadoras</b>	Pre-deportivos de Voleibol		
<b>Metas</b>	<b>Socio afectiva:</b> Reconoce la importancia de tener una buena integración con su par en juegos predeportivos.		
	<b>Metas de aprendizaje:</b> Realiza secuencias de ejercicios de forma técnica del voleibol		

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica la resistencia anaeróbica en actividades físicas secuenciales.	<b>CAPACIDADES FÍSICAS</b> Resistencia aeróbica	<b>23 al 3 septiembre</b>

## **SEMANA 1** (23 al 27 de agosto)

**ACTIVIDAD INICIAL:** Rutinas de pensamiento

¿Qué nos aportan los deportes colectivos a mi formación integral como persona?

### **CONTEXTUALIZACIÓN:**

DEPORTES COLECTIVOS: TODOS SOMOS UN EQUIPO

¿Te has preguntado alguna vez qué son los **deportes colectivos** y cuáles son sus beneficios? Los **deportes colectivos** o **juegos colectivos** son aquellas actividades donde participan un grupo de personas, con unos objetivos comunes y siguiendo algunas reglas.

El hecho de hacer **deporte en grupo** es beneficioso tanto para nuestra salud mental como física. Y es que compartir y vivir las mismas experiencias, es muy enriquecedor! Y además, **En Centro Médico Deportivo Pérez Frías**, te lo ponemos muy fácil para realizar los diferentes **deportes en equipo** junto a nuestros **entrenadores** y así descubrir los **beneficios de los deportes colectivos**, ¿aún no los conoces?:

#### *MEJORAR TU CONFIANZA Y MOTIVACIÓN*

Este tipo de deporte te permite mostrar tus habilidades, marcas personales e intentar potenciarlas y mejorarlas. ¡Los entrenamientos colectivos son la clave para conseguirlo!

#### *PRACTICAR EJERCICIO Y MEJORAR TÉCNICAS CON UN ENTRENADOR PERSONAL*

Realizar un **deporte colectivo**, es trabajar conjuntamente para que tu equipo avance y se consigan objetivos comunes. Esto requiere de un **entrenamiento específico**, donde se fijan los horarios y se marcan objetivos en las sesiones, esto ayudará a comprometerte y a practicar deporte casi a diario. Además, cuentas con un **entrenador personal** que te ayudará a realizar un correcto entrenamiento evitando sufrir lesiones.

#### *CONOCES GENTE NUEVA Y MEJORAS EL TRABAJO EN EQUIPO*

¿Hay algo más divertido que hacer deporte y compartir el gusto por una misma actividad física? Lo cierto es que realizar ejercicio y conocer a los miembros de tu equipo, genera un vínculo fuerte, donde podrás construir nuevas amistades con un pilar fundamental, a todos os encanta practicar el mismo deporte.

¡No necesitas más razones! Desde el **Centro Médico Deportivo Pérez Frías** te animamos a practicar los **deportes en grupo** que tenemos en nuestro centro:

. ¡Encuentra tu equipo! Pero antes, ¿sabes cuáles son las **características de los deportes colectivos** y qué les hace únicos?

1. Cada equipo está formado por dos o más jugadores. Además, tienen que coordinarse para conseguir (goles, puntos, tantos... según el **tipo de deporte colectivo**), sin olvidar la coordinación y el trabajo conjunto para superar al equipo contrario.
2. Un equipo se opone a otro: pero ambos tienen que evitar que el contrario alcance el objetivo o supere en puntos y por eso se lleva a cabo la defensa, que consiste en recuperar el móvil, impedir el avance del contrario y evitar el gol.
3. El lugar donde se realiza la **práctica de los deportes colectivos** tiene unas características y medidas específicas atendiendo a las necesidades y particularidades de cada deporte.

### **Tipos de Deportes Colectivos**

Conociendo las características de los deportes colectivos, seguro que has pensado en aquellos deportes que alguna vez has practicado en equipo o que te encanta seguir como espectador:

#### **BALONCESTO**

Este **deporte colectivo se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno**. El objetivo de este juego es anotar el máximo de puntos posibles introduciendo un balón por la canasta.

#### **BALONMANO**

La práctica de este **deporte colectivo** se lleva a cabo **entre dos equipos de 7 jugadores**. Cuyo objetivo es desplazar la pelota valiéndose solo de las manos e introducirla dentro de la portería contraria.

#### **FÚTBOL**

Es **el deporte colectivo más aclamado mundialmente y el más practicado en la actualidad**. Se juega entre dos equipos de 11 jugadores cada uno. El objetivo es desplazar la pelota a través del campo con cualquier parte de cuerpo, mayoritariamente con los pies e introducirla en la portería contraria.

#### **VOLEIBOL**

El voleibol es un deporte colectivo formado por dos equipos de **6 jugadores cada uno**. El objetivo de este juego es pasar el balón por encima de la red situada en medio del campo, intentando que la pelota llegue al suelo del equipo contrario, para marcarse un tanto.

#### **WATERPOLO**

El waterpolo es un deporte colectivo competitivo que **se juega dentro del agua entre dos equipos de 6 jugadores cada uno**. El objetivo del partido es marcar goles a la portería del equipo contrario.

Todos y cada uno de los **deportes colectivos** citados anteriormente, no solo tienen los jugadores que salen en pista, sino que forman equipo otros muchos jugadores que entrenan conjuntamente y van rotando en cada partido.

Además, desde **Centro Médico Deportivo Pérez Frías** tan solo hemos citado a los **deportes en equipo** más comunes, haciendo una selección por ser los **deportes colectivos más practicados en España**. Además, los deportes colectivos también se pueden clasificar según la táctica que lleven a cabo durante el juego en:

- **DEPORTES COLECTIVOS DE COOPERACIÓN:** En esta práctica, uno de los jugadores de un equipo recibe la ayuda de uno o varios compañeros para lograr el objetivo. Como ocurre en los deportes náuticos.
- **DEPORTES COLECTIVOS DE COOPERACIÓN-OPOSICIÓN:** En esta práctica dos o más jugadores del mismo equipo colaboran para conseguir un objetivo, ya que reciben la oposición del equipo contrario, siendo los más comunes el Baloncesto, Balonmano, Fútbol, como hemos visto anteriormente.

Ahora que ya conoces algo más sobre los diferentes **tipos de deportes colectivos**, desde **Centro Médico Deportivo Pérez Frías**, te animamos a realizar la práctica de alguno de ellos y que vengas a ser parte de nuestra gran familia. Nuestros **entrenadores** realizarán un **plan de entrenamiento personalizado** para que además de participar conjuntamente en un equipo, puedas alcanzar tus objetivos personales. Te esperamos en nuestro **Centro Deportivo en Málaga**, para descubrir por ti mismo todos los beneficios de formar parte de un equipo y disfrutar juntos del deporte.

## **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

**Material de clase:** Espacio suficiente

1. Calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Realizar una maqueta de cualquier deporte de conjunto y hacer una explicación de su dinámica de juego.

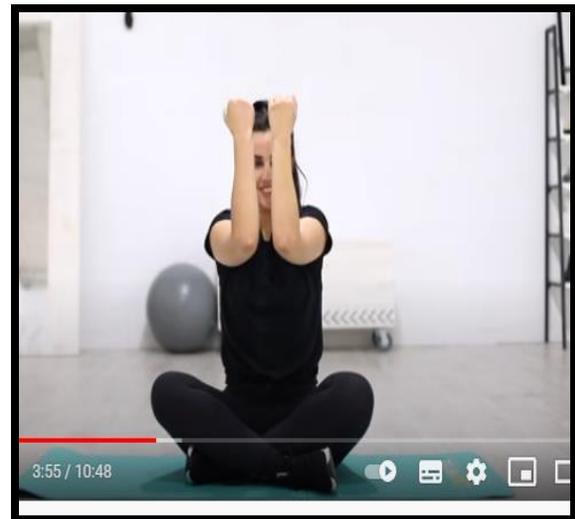
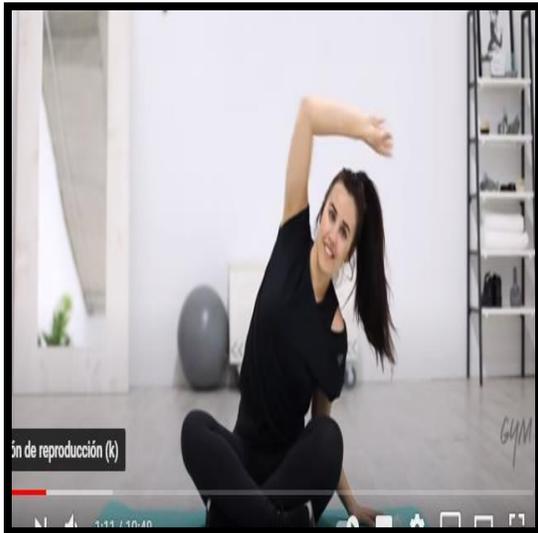
## **SEMANA 2 (30 de agosto al 3 septiembre)**

1. Calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.

3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Rutina de ejercicios de brazos, hombros y pecho | adelgaza brazo y espalda  
<https://www.youtube.com/watch?v=kZU7y2FeTE8>

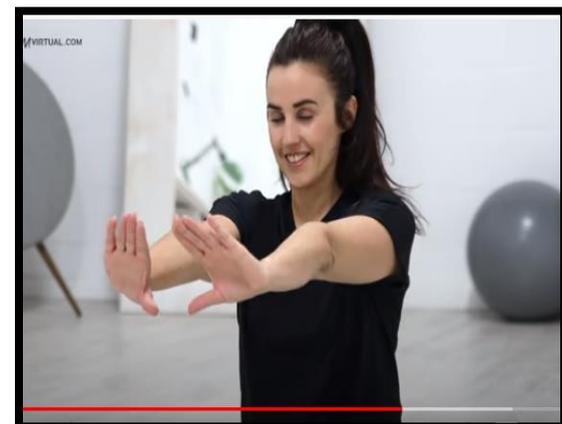
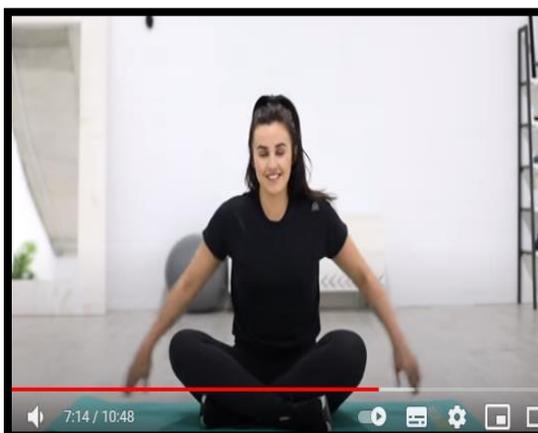
### **Flexión de Brazos**

### **Resistencia de brazos**



### **Coordinación de brazos**

### **Elevación de brazos**



## **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

## **REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.**

### **Semana 1:**

<http://www.cmdperezfrias.com/blog/deportes-colectivos-equipo/>

### **Semana 2:**

Imágenes sacadas

<https://www.youtube.com/watch?v=kZU7y2FeTE8>

<https://www.youtube.com/watch?v=kZU7y2FeTE8>

