



Institución Educativa
JUAN PABLO I
La Llanada Nariño.

Modulo Educativo

Educación Física.



GRADO 9.



ALCALDÍA MUNICIPAL
LA LLANADA
NIT: 800.149.894-0
Comprometidos con la comunidad

MUNICIPIO LA LLANADA



**Colombia
aprende**
La red del conocimiento



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



**Gobernación
de Nariño**
¡EN DEFENSA DE LO NUESTRO!

**GUÍA DE TRABAJO PARA ENTREGA A ESTUDIANTES.
RESPONDIENDO A CIRCULAR N°. 021- TRABAJA EN CASA SECTOR
EDUCATIVO.**

RECREACIÓN RITMO Y TÁCTICA DE BALONCESTO: Crea movimientos para desarrollar su capacidad rítmica aplicándolos a una coreografía.
Ejecuta una propuesta de movimientos rítmicos y coordinativos.

Partamos de tus ideas.

Escucha una canción y muévete al ritmo de ella. Luego llenas el siguiente cuadro.

¿Te gustó?	¿Fue de ritmo lento o rápido?	¿Qué se mueve más las piernas o los brazos?	¿te sería fácil repetir los pasos?	Describe un paso.

Teniendo en cuenta la actividad anterior y con tus propias palabras responde ¿Qué son los aeróbicos?
¿Qué es la danza?

Aeróbicos y Danza

Aprendamos algo nuevo.

Observe el video o lea los textos.

Movimientos coordinativos y rítmicos. (aeróbicos)

<https://www.youtube.com/watch?v=ltOp1PWIG5g>

Plantea y ejecuta una danza, baile o ritmo

<https://www.youtube.com/watch?v=7nJZNcNERSs>

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



AERÓBICOS

¿Qué es el aerobio?

Es una combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música. Las clases de aeróbico suelen consistir en el seguimiento de una serie de rutinas y pasos de baile que hacen que aumente la frecuencia de las pulsaciones cardíacas. Este deporte pone en movimiento continuo a todo el cuerpo; además **mejora la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo**. Aunque muchas de las nuevas modalidades de ejercicio se basan en los movimientos aeróbicos, cada vez son más los gimnasios que están sustituyendo las clases de aeróbico por otras modalidades de ejercicio cardiovascular más intenso, como body combat o el spinning.

Tipos de aeróbico

- **Circuit Aerobics:** Consiste en realizar circuitos de ejercicios cortos durante la clase con intervalos de descanso.
- **Aquagym:** Variante del aeróbic que se realiza generalmente en una piscina y que gracias a la resistencia opuesta por el agua, duplica los efectos del ejercicio.
- **Bodystyling:** Combina el ejercicio aeróbico con la tonificación muscular.
- **Intervall-Aerobics:** Programa de acondicionamiento físico coreografiado en intervalos que intercala ejercicios aeróbicos de baja, media y alta intensidad.
- **Box-Aerobics:** En esta modalidad se realizan ejercicios de defensa personal alternando con movimientos de baile.
- **Step-Aerobics:** Ejercicio aeróbico de alta intensidad en la que los pasos coreografiados se realizan sobre una plataforma, lo que incrementa la actividad cardiovascular.
- **Dance-Aerobics:** El monitor combina baile con aeróbic desarrollando coreografías al ritmo de música de distintas modalidades.
- **Aeróbic digital:** Se realiza sobre unas plataformas de baile y siguiendo las indicaciones de un programa informático.

Beneficios para la salud del ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico reduce la grasa subcutánea y la localizada entre los músculos, aquella que se utiliza como combustible o fuente principal de energía.

- Adelgaza al **reducir la grasa corporal**, que se utiliza como principal fuente de energía.
- **Mejora la función cardiovascular** y la capacidad pulmonar.
- Influye positivamente en el estado de ánimo, **mejorando la autoestima**.
- Disminuye a medio plazo la presión sanguínea.
- **Baja los niveles de colesterol** total en la sangre, así como los de colesterol LDL o *colesterol malo* y de los triglicéridos, y aumenta el colesterol HDL, o *colesterol bueno*, reduciendo el riesgo de **infarto**.
- **Reduce los niveles de glucemia en los diabéticos**.
- Mejora la capacidad pulmonar, la circulación en general y el aprovechamiento del oxígeno.
- Reafirma los tejidos.
- Reduce la mortalidad cardiovascular.
- **Aumenta la reabsorción de calcio** por los huesos.
- Disminuye los niveles circulantes de adrenalina, la hormona del estrés y aumenta los niveles de endorfinas.

Ejercicio aeróbico vs ejercicio anaeróbico

Estos conceptos se refieren a la forma en que el organismo obtiene la energía. Si precisa oxígeno, se denomina aeróbico, si no lo necesita, anaeróbico. Mientras el ejercicio anaeróbico incluye actividades breves basadas en la fuerza, como el levantamiento de pesas o los *sprints*, el ejercicio aeróbico está

centrado en las actividades de menor intensidad, pero realizadas durante un periodo de tiempo más largo con el objetivo de conseguir mayor resistencia. Las actividades aeróbicas más características son correr, andar, montar en bicicleta y nadar. A diferencia del ejercicio anaeróbico, el aeróbico no aumenta la masa muscular, sin embargo, incrementa la capacidad pulmonar y quema más grasas. Se recomienda combinar los dos tipos de ejercicio para un mejor resultado a largo plazo.

Calcular intensidad del ejercicio aeróbico

Para calcular el porcentaje de la intensidad que los especialistas recomiendan alcanzar se resta el máximo número de pulsaciones por minuto que se considera seguro que alcance un corazón sano (frecuencia máxima), 220 para hombres y 210 para mujeres, a la edad del sujeto. De acuerdo con este parámetro, se considera suave un ejercicio que va desde el 55 al 60 por ciento de la frecuencia máxima, moderado si está entre el 60 y el 70 por ciento y fuerte si se realiza entre el 75 y el 85 por ciento.

Consejos

Antes de empezar a practicar ejercicio aeróbico es necesario pasar un examen médico para evaluar las condiciones cardiovasculares y así saber qué tipo de ejercicio aeróbico es el más adecuado. Los ejercicios de menor intensidad, como el aeróbico, se recomiendan a aquellos con forma física peor, con sobrepeso importante o con alguna patología ósea, respiratoria o cardíaca.

Es bueno **empezar el ejercicio con un calentamiento** de unos 10 minutos y terminar con un periodo de enfriamiento y posterior estiramiento, con el fin de prevenir lesiones en los músculos. Es enormemente importante la hidratación constante durante la práctica deportiva.

Historia

Concebido originalmente en el año 1968 por Kenneth H. Cooper, médico de la Fuerza Aérea de Estados Unidos, como un nuevo tipo de ejercicio físico para entrenar el sistema cardiopulmonar. En los años 90 se popularizó enormemente.

Danza

La danza es una forma de arte milenaria que se basa en el movimiento rítmico del cuerpo y que se encuentra directamente relacionada con la música.

La danza forma parte de las siete artes clásicas y el ser humano la practica en situaciones distintas: en el mundo del espectáculo, rituales, manifestaciones folclóricas, celebraciones, concursos, etc. Se podría afirmar que la danza tiene una doble vertiente: como un símbolo cultural y, al mismo tiempo, es una forma de entretenimiento y de evasión. En muchas ocasiones, las dos dimensiones se fusionan (un baile de graduación o el primer baile entre los recién casados serían un ejemplo en este sentido).

La danza es una expresión natural de comunicación, una manera de transmitir sentimientos a través de los movimientos corporales. De igual forma, tiene un componente liberador y sensual. Y no hay que olvidar que está presente en la guerra y en el amor. Estos aspectos tan diversos hacen que la danza tenga una fuerza muy singular, una especie de atracción que impulsa a mover el cuerpo rítmicamente.

Cada cultura tiene sus propias danzas y a lo largo de la historia se han dado todo tipo de bailes. Algunos se encuentran en un contexto muy formal y elitista (por ejemplo, el vals o el ballet

clásico). Otros tienen un sentido popular (la sardana catalana, la samba brasileña o las sevillanas andaluzas). Hay bailes dinámicos como el rock, elegantes como el claqué o llenos de erotismo como la danza del vientre. En este sentido, se podría decir que cada modalidad se adapta a unas circunstancias determinadas. Cada baile tiene su propia simbología y la mayoría de ellos tiene algún ritual asociado al mismo.

En todas las danzas hay elementos diversos que se conjugan: los pasos correspondientes, el sentido del ritmo y la expresión corporal. Todo ello forma una combinación especial que despierta sentimientos y pasiones, tanto en los bailarines que lo practican como en los espectadores que lo observan.

La coreografía es el elemento técnico que sirve como guía para la danza, de tal forma que el coreógrafo orienta a los bailarines sobre los movimientos más adecuados para cada actuación. Una de las peculiaridades de este arte es su versatilidad. De hecho, puede formar parte del teatro, del cine y está emparentada con la música, hasta el punto de que música y danza son prácticamente inseparables. Al mismo tiempo, hay que subrayar que es una forma de comunicación universal y que se adapta a cualquier persona y de cualquier edad o condición.

Por último, hay que recordar que la danza es un indicador de una época y de una civilización. Los bailes urbanos de la actualidad difícilmente hubieran sido posibles en otras situaciones históricas. De la misma manera, resulta difícil imaginar una danza guerrera en un ejército profesional contemporáneo.

Usemos lo que aprendemos. Teniendo en cuenta los videos o los textos respondemos las siguientes preguntas.

¿Cuál de los tipos de aeróbicos te gusta más y por qué?

•

clase de aeróbico	Te gusta	¿Por qué?	Define.	Da un ejemplo con un ejercicio.

Fortalezcamos nuestro aprendizaje.

Si quiere mejorar la nota, toda actividad se puede evidenciar con videos

Actividad

1, 2, 3, 4. Ritmo calentamiento y rutina rítmica.

- Define: aeróbicos, sus beneficios y saca su frecuencia cardiaca máxima.

- explica dibuja y ejecuta un ejercicio aeróbico.

Propone una rutina aeróbica de 5 minutos, la dibuja explica o graba. Llena datos de frecuencia cardiaca.

Nombre estudiante	Frecuencia cardiaca inicial	Frecuencia cardiaca final

5, 6, 7, 8. Danza: conocimiento teórico y Propuesta coreográfica.

Da su concepto de: danza y coreografía.

Explica dibuja y ejecuta. Un paso de una danza o baile que conozca o en que se sepa o haya visto.

Propone una coreografía con vestuario, la dibuja, graba su ejecución y llena datos de frecuencia cardiaca.

Nombre estudiante	Frecuencia cardiaca inicial	Frecuencia cardiaca final

Aprendamos algo nuevo.

Observe el video o lea los textos.

¿Qué es el ataque y la defensa?

Movimientos de ataque y defensa.

<https://www.youtube.com/watch?v=RTeTcLh0ZBs>



BALONCESTO

Principios defensivos

•Temporizaciones

•Aquellas acciones que, con engaño, se realizan con el objetivo de ganar tiempo para colocar la defensa

Sobre las evoluciones del contrario

•Vigilancias

•Acciones que realizan los defensores sobre los adversarios que aparentemente no intervienen en el juego

De una forma inmediata

•Coberturas

•Acción que realiza un jugador defensor sobre un compañero que puede ser desbordado por el contrario

que es poseedor del balón

- Permutas**

- Acción de ocupar la posición del compañero que nos ha hecho la cobertura, una vez que hemos sido rebasados.

- Para seguir cumpliendo una misión defensiva tenemos dos opciones:

- 1.- Volver a colocarnos entre el balón y nuestra portería y dar cobertura al jugador que nos ha hecho la permuta.

- 2.- Ocuparnos del jugador contrario que marcaba nuestro compañero

- Marcajes**

- Acción que se realiza sobre los jugadores contrarios para impedir que reciban el balón o lo puedan jugar.

- Pressing**

- Es la presión que se realiza con mayor o menor intensidad sobre alguno o todos los jugadores contrario para evitar su progresión o recuperar lo antes posible el balón.

- Anticipaciones**

- Movimiento que realiza un jugador defensor hacia el balón que tiene que recibir un adversario adelantándose a su oponente con el fin de alcanzarlo antes que él.

Cargas

- Acción de un jugador sobre su adversario "cargándole" reglamentariamente en la disputa del balón.

- Entradas**

- Acción que realiza un jugador defensor sobre el jugador adversario en posesión del balón con la intención de arrebatárselo

- Intercepciones**

- Acción mediante la cual se impide que el balón llegue a su objetivo, desviándolo de su trayectoria o interrumpiéndola. Para diferenciar la interceptación diremos que la anticipación adivinamos la intención del contrario y nos "anticipamos" a él; mientras que la intercepción es una acción DIRECTA sobre el balón.

Principios Ofensivos

- Ataque**

- Acción que tiene como fin u objetivo lograr la consecución de un gol en la portería contraria.

- Contraataque**

- Es el paso brusco de la defensa al ataque. Premisa: debe ser realizado en el menor tiempo posible para evitar que se coloque la defensa.

- Para que realmente sea efectivo:

- No estorbar la acción del compañero que lleva el balón

- Facilitar apertura del balón --> Mejor pasar que conducir el balón

- Intentar si se conduce el balón que éste ocupe el centro

- Apoyos**

- Son todas aquellas evoluciones que realizan los jugadores para FACILITAR la acción del compañero que posee el balón. Una de las acciones de apoyo la denominamos "BLOQUEO". Bloqueo es la acción mediante la cual sin existir contacto físico por parte del que lo realiza, se impide el paso a cualquier contrario para que acceda al balón que posee un compañero o que está en disposición de recibirlo.

- Rotaciones**

- Son los intercambios de posiciones de los jugadores de un equipo, mediante las cuales intentando el ataque, se consigue mantener el equilibrio del conjunto ante una posible pérdida del balón. Dentro de las rotaciones encuadramos otras dos de carácter menor según la cantidad de jugadores que interviene:

- Desmarques**

- Acción de escapar de la vigilancia de un defensor SORPRENDIÉNDOLO, tratando de recibir el balón en situación ventajosa para conseguir gol o mantener la posesión del balón. Se consigue mediante fintas, amagos, cambios bruscos de dirección, etc...

- Debido al corto espacio de un campo de Fútbol Sala, esta acción es una ACCIÓN TÁCTICA ESENCIAL.

•Espacios Libres

•Son aquellos espacios vacíos de la cancha que debemos de aprovechar para conseguir el fin de nuestra acción.

•Vigilancias

Acciones mediante las cuales mantenemos vigilados a los jugadores rivales, a pesar de tener la posesión del balón, en prevención de un posible contraataque.

•Paredes

•Acciones realizadas entre dos o más jugadores a un solo toque de balón y salvando contrarios.

•Son acciones que podríamos considerar prácticamente técnico-tácticas al entrar en juego el balón

•Conservación del balón

•Acciones que tienen como fin mantener el balón en nuestro poder el tiempo necesario para alcanza nuestro objetivo.

•Temporizaciones

•No hay gran diferencia con las temporizaciones defensivas. Es una acción realizada con astucia para dar tiempo a los compañeros a tomar parte de la acción global del equipo.

•Ritmo de Juego

•Acciones continuadas que se desarrollan en el transcurso del juego con una determinada velocidad e intensidad

•Cambio de Ritmo

•Cuando hay una alteración en el ritmo de Juego, decimos que ha habido un Cambio de Ritmo.

•Cambios de Orientación

•Son aquellos cambios de trayectoria que sufre el balón en su rodar por la cancha y que modifican sustancialmente la dirección del juego.

•Progresión en el Juego

•Son las acciones de un equipo llevando o enviando el balón en sentido perpendicular a la portería contraria.

•Control del Juego

•Son todas las acciones que los jugadores de un equipo realizan para controlar en todo momento el desarrollo del juego durante el partido (dentro de la cancha y con el balón en juego)

•Control del Partido

•Son todas las acciones que ANTES y DURANTE el partido lleva a cabo el entrenador para el control del mismo. Control de Juego y Control de Partido están totalmente relacionados, lo que ocurre es que aquí separamos la función del Entrenador para controlar el partido.

Partamos de tus ideas.

Actividad	Es de defensa o ataque	¿Es fácil?	¿Por qué?	Dibuja
Lanza una bola realizando una entrada con doble ritmo				
Lanza una bola y cachetéala o golpéala en el aire.				

Teniendo en cuenta la actividad anterior y con tus propias palabras responde ¿Qué es defesa y ataque?

Usemos lo que aprendemos. Teniendo en cuenta los videos o los textos respondemos las siguientes preguntas.

Principios ofensivos y defensivos	Descripción	Dibujo
Cambio de Ritmo		
Interceptaciones		

Fortalezcamos nuestro aprendizaje.

Si quiere mejorar la nota, toda actividad se puede evidenciar con videos

9, 10, 11. Baloncesto: ofensiva y defensiva.

Nombra principios defensivos.

Define y propone un ejercicio para: permuta, marca, anticipación. Ataque, contara ataque, rotación y pared.

Realiza 50 desplazamientos de cada uno con una distancia de 3 metros y llena los datos de frecuencia cardiaca al final de cada ejercicio.

- Laterales, diagonales y hacia atrás.

50 repeticiones de:

-Realiza 4 desplazamientos laterales, luego adelante y atrás driblando el balón y va alanzar a la caja que este más alto que su altura y llena los datos de frecuencia cardiaca al final de cada ejercicio.

Igual al anterior pero sin desplazarse y rebotando el balón en la pared 4 veces.

ACTIVIDADES A NEE:

Si quiere mejorar la nota, toda actividad se puede evidenciar con videos

Ritmo calentamiento y rutina rítmica.

Saca su frecuencia cardiaca máxima.

- explica o graba un ejercicio aeróbico.

Propone una rutina aeróbica de 5 minutos, la dibuja explica o graba. Llena datos de frecuencia cardiaca.

Danza: conocimiento teórico y Propuesta coreográfica.

Explica y ejecuta. Un paso de una danza o baile que conozca o en que se sepa o haya visto.

Propone una coreografía con vestuario y graba su ejecución.

Baloncesto: ofensiva y defensiva.

Nombra principios defensivos.

Realiza 20 desplazamientos de cada uno con una distancia de 3 metros y llena los datos de frecuencia cardiaca al final de cada ejercicio.

- Laterales, diagonales y hacia atrás.

20 repeticiones de:

-Realiza 4 desplazamientos laterales, luego adelante y atrás driblando el balón y va alzar a la caja que este más alto que su altura y llena los datos de frecuencia cardiaca al final de cada ejercicio.

Igual al anterior pero sin desplazarse y rebotando el balón en la pared 4 veces.