

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	Urbanización la Rosita	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO CENTAUROS	Carrera 27 y 28 Calle 9	
	GUIA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES	6784713	
	GRADO DECIMO -PRIMER PERIODO	Colegiocentauros@hotmail.com	

Docente: Carlos Fernando Roldan Garcia	Área: Educación Física y Deportes
Grado: Decimo	Sede: Rosita
	Fecha: 29/01/2021

Estándar: Valora la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices como elementos fundamentales de la educación física, recreación y deporte, promoviendo un medio ambiente sano reconociendo que el cuidado de este favoreciendo las condiciones de para la práctica de una actividad saludable desarrollando la condición físicomotriz.

DBA:

Nombre del estudiante:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SEMANA	FECHA	ACTIVIDADES	ENTREGA
01	01 al 05 febrero	Semana de inducción	
02	08 al 12	Encuentro virtual (clase) NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
03	15 al 19	PRIMERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 01 y video realizando la explicación de un sistema de eliminación y video test de resistencia (abdominales y flexiones de codo)	19 febrero
04	22 al 26	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
05	01 al 05 marzo	SEGUNDA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 02 y video test de condición física (burpes, sentadillas y flexibilidad)	05 de marzo
06	08 al 12	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
07	15 al 19	TERCERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 03 y video test de condición física (resistencia)	19 de marzo
08	22 al 26	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
	29 al 02 abril	SEMANA SANTA	
09	05 al 09	CUARTA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 04-05, I.M.C. y video actividad física en familia	09 de abril
10	12 al 16	AUTOEVALUACION Y TRABAJO EN CLASE	

ACTIVIDAD 01. SABERES PREVIOS: Antes de iniciar la guía por favor contesta con tus conocimientos.

1. ¿Sabes qué es la administración deportiva?

2. ¿Sabes cuáles son los sistemas de eliminación en las competencias deportivas?

3. ¿Conoces como esta tu estado físico?

4. ¿Conoces cuál es tu IMC?

FUNDAMENTOS DE LA ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

"La Administración Deportiva es la aplicación del proceso administrativo utilizado por la Administración de Empresas en General (Planear, organizar, dirigir, ejecutar y controlar), así como el uso, e implementación de todas aquellas habilidades humanas, técnicas y conceptuales.

Adquiere un carácter deportivo cuando esas habilidades de Administración y gestión, son aplicadas en aquellas entidades e instituciones deportivas que lo requieren para la consecución pertinente de sus objetivos, igualmente para cuando se hace necesario desarrollar programas, proyectos y eventos con fines deportivos, de recreación, de actividad física, ocio y de aprovechamiento del tiempo libre".

¿A QUE SE DEDICA LA ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA?

- 1.Administración y Gestión de Escenarios Deportivos.
- 2.Elaboración, ejecución y control de programas o proyectos deportivos.
- 3.Gerencia del talento humano en Organizaciones deportivas.
- 4.Dirección general en institutos departamentales y municipales de deporte.
- 5.Asesoría en Legislación y derecho Deportivo.
- 6.Creación de fundaciones deportivas.
- 7.Elaboración, ejecución y control de eventos deportivos.
- 8.Gerencia de clubes, ligas y federaciones deportivas.
- 9.Representación de jugadores profesionales (Agentes FIFA).
- 10.Comunicación, publicidad y marketing deportivo.



HISTORIA DE LA ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

El deporte en Grecia se remonta al 776 a. C. año donde comenzaron los primeros Juegos Olímpicos que se disputaban cada cuatro años en la ciudad de Olimpia. Durante estas competencias se creaba en los ciudadanos una sensación de fraternidad y surgía un sentimiento de pertenencia a una estructura socio-política superior al de la polis.

El deporte constituía una parte fundamental en la sociedad, sin embargo aún no había organismos dedicados a regular esta actividad, ya que siempre se vinculó al deporte como un juego no como una disciplina. Fue con el paso de los años que se consideró al deporte como una actividad que podía generar altos ingresos debido a su aceptación popular y reactivador de la economía.

Las grandes competencias como los mundiales de fútbol, los juegos de invierno, los mundiales de atletismo y las Olimpiadas dieron un realce al deporte a causa de su trascendencia entre las naciones.

FUNCIONES DE LA ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

Se engloban en planificación, organización, dirección y control. Durante la planificación se decide anticipadamente qué, quién, cómo, cuándo y por qué se hará el proyecto. Las tareas más importantes de la planeación son determinar el status actual de la organización, pronosticar a futuro, determinar los recursos que se necesitarán, revisar y ajustar el plan de acuerdo con los resultados de control y coordinar durante todo el proceso de planeación. La organización realiza actividades en grupo, de asignación y asesoramiento, y proporciona la autoridad necesaria para llevar a cabo las actividades. Dentro de esta etapa se identifica, define y divide el trabajo a realizar, se agrupan y definen los puestos, se proporcionan los recursos necesarios y se asignan los grados de autoridad.

FUNCIONES DEL ADMINISTRADOR DEPORTIVO

Planear: Determinar por anticipado los objetivos, jerarquizarlos y detallar planes para alcanzarlos, la planeación puede ser estratégica; es decir, proyectada a largo plazo y definida por la alta gerencia.

Táctica; es decir proyectada a mediano plazo y efectuada a nivel de Departamentos. Operacional efectuada para cada tarea, constituida por niveles, programas, procedimientos.

Organizar: (Como proceso administrativo) Agrupar las actividades adecuada y lógicamente, la autoridad debe ejercerse de manera que no promueva conflictos.

Dirigir: Hacer que las cosas marchen y sucedan, dinamizar la organización activa sobre el Talento Humano.

Controlar: Asegurar que los resultados de aquello que se planeó, organizó y dirigió se ajusten tanto como sea posible a los objetivos, previamente establecidos.

Evaluar: Seguir un proceso que dé cuenta del quehacer cotidiano y retroalimente la Gestión en forma permanente.

ELEMENTOS DE LA ADMINISTRACIÓN

1. Objetivo. Es decir, que la administración siempre está enfocada a lograr los fines o resultados.

2. Eficacia: consiste en lograr los objetivos satisfaciendo los requerimientos del producto o servicio en términos de cantidad y tiempo.

3. Eficiencia: Se refiere a “hacer las cosas bien”. Es lograr los objetivos garantizando los recursos disponibles al mínimo costo y con la máxima calidad.

4. Grupo social: Para que la administración exista, es necesario que se dé siempre dentro de un grupo social.

5. Coordinación de recursos: Para administrar, se requiere combinar, sistematizar y analizar los diferentes recursos que intervienen en el logro de un fin común.

6. Productividad: Es la relación entre la cantidad de insumos necesarios para producir un determinado bien o servicio. Es la obtención de los máximos resultados con el mínimo de recursos, en términos de eficiencia y eficacia.

Con los elementos anteriores es posible emitir una definición integral de la administración: “Proceso cuyo objeto es la coordinación eficaz y eficiente de los recursos de un grupo social para lograr sus objetivos con la máxima productividad, eficiencia y calidad.

LAS FASES DEL PROCESO ADMINISTRATIVO:

1.PLANEACIÓN ¿Cuáles son las metas de la organización a largo plazo? ¿Qué estrategias son las mejores para lograr los objetivos establecidos? ¿Qué objetivos se deben formular a Corto plazo? ¿Quiénes deben formular la planeación?	2.ORGANIZACIÓN ¿Qué nivel de centralización o descentralización debe adoptarse? ¿Cómo debe diseñarse las tareas y los puestos? ¿Quiénes son las personas idóneas para ocuparlos? ¿Qué métodos y procedimientos deben ser utilizados? ¿Cuál es el diseño del trabajo?
3.DIRECCIÓN ¿Cómo dirigir el talento de las personas? ¿Qué estilo de conducción es el adecuado? ¿Qué nivel de autoridad o responsabilidad asignar a cada persona? ¿Cómo orientar a las personas hacia el cambio? ¿Cómo solucionar los problemas y los conflictos? ¿Cómo se deben tomar las decisiones?	4.CONTROL–EVALUACIÓN ¿Qué actividades necesitan ser controladas? ¿Qué criterios deben aplicarse para determinar los resultados? ¿Qué medios de control deben utilizarse para controlar? ¿Qué herramientas o técnicas se pueden utilizar para medir el desempeño? ¿Qué actividades relevantes deben controlarse?

ACTIVIDAD 02A: REALIZA UN MAPA CONCEPTUAL SOBRE LA ADMINISTRACION DEPORTIVA

SISTEMAS DE ELIMINACIÓN EN LAS COMPETENCIAS DEPORTIVAS

Existen diferentes tipos de competencia que son utilizadas según el torneo y los equipos. Cada torneo implementa un sistema de eliminación para ir seleccionando en la medida en que avanza la competencia los participantes y seleccionar al final de la misma un campeón, subcampeón y los restantes puestos.

Sistemas de Competición

Tienen la función de clasificar y ordenar la competencia y por sobre todo hacerla justa. Es así como el orden de los partidos, grupos y finales se hace de acuerdo a un total de equipos, a una realidad de torneo y de su población participante.

CLASIFICACION A UNA VUELTA CATEGORIA LIBRE MASCULINO GRUPO A													
EQUIPO	A	B	C	pj	pg	pe	pp	gf	gc	gd	puntos	LUGAR	
A SPORTING BRAGA		5 3	7 1	2 2				12	4	8	4	1º	
B LOS DE YOLOMBO	3 5		4 1	2 1			1	7	6	1	2	2º	
C MAJUNA DEL MAL	1 7	1 4		2			2	2	11	-9	0	3º	

CLASIFICACION A UNA VUELTA CATEGORIA LIBRE MASCULINO GRUPO B													
EQUIPO	A	B	C	pj	pg	pe	pp	gf	gc	gd	puntos	LUGAR	
A LAS GUADANAÑAS		1 6	3 5	2			2	4	11	-7	0	3º	
B RED BULL	6 1		6 1	2 2				12	2	10	4	1º	
C REAL SANTANDER	5 3	1 6		2 1			1	6	9	-3	2	2º	

Sistemas por Extensión: Sistema por escalera, Sistema por pirámide, Sistema por chimenea, Sistema por telaraña, Sistemas por Puntos, Sistema por acumulación, Sistema por extensión y puntos, Sistema por extensión y eliminación, Sistema por acumulación de puntos, Sistema por rotación, Sistema por punto y eliminación, Sistema por punto y extensión, Sistema suizo.

Sistemas de Eliminación

Todo torneo, debe implementar un sistema de eliminación, con el fin de ir seleccionando paulatinamente a los participantes y entregar al final del mismo un campeón, un subcampeón y los

restantes lugares en la clasificación general. Los sistemas de eliminación son universales y pueden ser empleados en todos los deportes sin importar la naturaleza de los mismos, pero existen algunos sistemas que son más apropiados a un deporte que a otro.

Tipos de Sistemas por Eliminación

- Sistema por simple eliminación (SENCILLA O DIRECTA)
- Sistema por doble eliminación (DOBLE)
- Sistema por eliminación y puntos
- Sistema Round Robin doble, triple y cuádruple

Sistemas de eliminación más conocidos y utilizados

Todos contra todos individual:

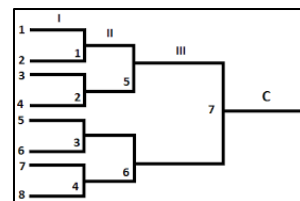
Conocido también como ROUND ROBIN éste quizás es el sistema de eliminación más equitativo de todos, puesto que enfrenta entre sí a todos los participantes, esta característica lo hace también el más largo y el más costoso (siempre y cuando exista el tiempo y los escenarios suficientes para aplicarlo).

ROUND 1	ROUND 2	ROUND 3	ROUND 4	ROUND 5	ROUND 6
A1 VS B1	B2 VS A1	A1 VS B3	B4 VS A1	A1 VS B5	B6 VS A1
A2 VS B2	B3 VS A2	A2 VS B4	B5 VS A2	A2 VS B6	B1 VS A2
A3 VS B3	B4 VS A3	A3 VS B5	B6 VS A3	A3 VS B1	B2 VS A3
A4 VS B4	B5 VS A4	A4 VS B6	B1 VS A4	A4 VS B2	B3 VS A4
A5 VS B5	B6 VS A5	A5 VS B1	B2 VS A5	A5 VS B3	B4 VS A5
A6 VS B6	B1 VS A6	A6 VS B2	B3 VS A6	A6 VS B4	B5 VS A6

Se realiza adjudicando (Ojalá por sorteo) un número a cada participante y luego combinando todos los números entre sí. Este sistema tiene aplicabilidad en cualquier tipo de competencia deportiva de índole individual o de equipos, se puede emplear a una o varias vueltas o rondas, pero su principio de aplicación es siempre el mismo.

Todos contra todos por grupos: Este sistema es un complemento del anterior y se aplica cuando el número de participantes es numeroso, se utiliza disponiendo a los participantes en dos o más grupos de igual número de competidores, quienes juegan por el sistema de todos contra todos en cada grupo, clasificando para la siguiente ronda equis número de participantes por grupo. Con los clasificados se continúa el proceso de eliminación hasta obtener los puestos definitivos del torneo o evento.

Eliminación sencilla: Este sistema es el menos equitativo de todos, debido a que un participante al perder su primer partido queda excluido o eliminado automáticamente del evento. Dicha característica lo hace el más rápido de todos y el más empleado cuando el número de participantes es alto y se dispone de poco tiempo para su clasificación.



Eliminación Doble: Mediante este sistema se busca dar mayor oportunidad a los participantes, los cuales al perder el primer partido no quedan excluidos automáticamente del certamen si no que tienen una segunda opción de ocupar los primeros puestos jugando por el lado de perdedores. Para la ubicación de los participantes en la gráfica se conservan los mismos principios de la eliminación sencilla.



El gráfico se confecciona a partir de la eliminación sencilla y se adiciona a la izquierda del mismo, un cuadro paralelo en el cual se ubican los jugadores que van perdiendo su primer partido por el lado

derecho. El gráfico a la derecha recibe el nombre de ronda de ganadores y el de la izquierda ronda de perdedores.

Sistema Suizo: Se utiliza principalmente en el Ajedrez. El respaldo definitivo a este sistema lo otorga la FIDE en el Ajedrez y la FID en el Dominó. Su objetivo principal es permitir que un número elevado de participantes compitan en un lapso de tiempo corto y que además se enfrenten entre si los jugadores de nivel técnico similar. Se disputa por rondas en cada una de las cuales participan todos los competidores, si su número es par o descansando uno si el número es impar.

Clasificación Final

Pos	Nombre	Elo	ASOC	FED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Pts	SB
1	Luna Raisa	2025	SAM		0	0	1/2	1/2	1	1	1/2	1	1	1	1	7 1/2	31,75
2	Gemy José Daniel	2158	SCZ		1	0	0	1	1	1	1/2	1/2	1	1	1/2	7	34,00
3	FM Sustach Marco	2235	LPZ		1/2	1	1	1/2	0	1	1	0	1	1	1	7	32,50
4	Rengel Mario	2167	TAR		1/2	0	0	0	1	1	0	1	1/2	1	1	6	25,00
5	FM Iver Lopez Mario	2240	SCZ		0	0	1/2	0	0	1	1	1/2	1/2	1	1	5 1/2	21,75
6	Carlo Daniel	2101	LPZ		0	0	1	0	0	0	1	1/2	1	1	1	5 1/2	21,50
7	Ferrufino Boris	2199	CBB		1/2	1/2	0	1	0	0	0	1	1/2	1	1	4 1/2	20,00
8	Monroy Carrizo Javier	2260	SCZ		0	1/2	0	0	1/2	1/2	1	1	1	0	1	4	17,75
9	Robles Gustavo	2131	SCZ		0	1/2	1	1/2	1/2	0	0	1/2	0	0	1/2	3 1/2	19,25
10	Barrenechea Stefanie	1937	SAM		0	0	0	0	0	0	1/2	0	1	1	1	2 1/2	7,75
11	Murillo Alejandro	2068	CBB		0	1/2	0	0	0	0	0	1	1/2	0	0	2	9,25

Programa Swiss-Manager desarrollado y copyright © por DI Heinz Herzog, 1230 Vienna Joh.Teufelg.39-47/7/9,
Mail:h.herzog@swiss-manager.at,homepage http://swiss-manager.at, User:BOLIVIAN FEDERATION OF CHESS, 26.03.2008

En el Ajedrez: Vence el torneo aquel jugador que haya acumulado más puntos. Una partida ganada representa un punto, una derrota significa 0 puntos, y un empate otorga 1/2 punto.

En el Dominó: Vence el torneo aquel jugador que haya acumulado más puntos. Cada partida se juega a la cantidad de tantos que se determine en el congresillo, así como el tiempo de duración de las partidas.

Mayormente se establece 150 tantos y 1 hora de duración para cada ronda o partida, por lo que ganará la pareja que alcance primero los 150 tantos o la que más tantos tengan al transcurrir la hora.

DEFINICIONES

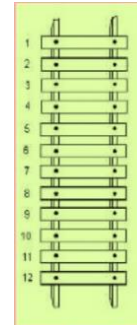
- Ronda: Conjunto de partidas, simultáneas, cada una de dos jugadores.
- Escalafón: Puntuación de un jugador para un torneo, recalculable al finalizar cada torneo.
- Pareos: Conjunto de enfrentamientos individuales, válido para una ronda.
- Puntajes de torneo: Se adjudica un (1) punto por partida ganada, medio (1/2) por partida empatada y cero (0) por partida perdida.

La clasificación final se determina por la cantidad de puntos acumulados por cada participante, en caso de empates existen varios procedimientos para romperlos, entre lo más conocidos tenemos: Sonnenborn-Berger, Solkoff, y la media de harkness.

SISTEMA DE PAREO: La mecánica para parear se realiza en primer término formando el escalafón o ranking de los jugadores de acuerdo a su categoría y asignando a cada uno su número, el de más alto ranking es el número 1 y el que le sigue en orden descendente es el número 2 y así sucesivamente.

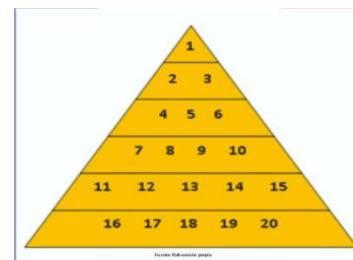


SISTEMA DE PIRÁMIDE - DESAFIO O RANKING: En este sistema como su nombre lo indica, se dispone a los participantes (por su nivel técnico o por sorteo) en una pirámide dividida en líneas horizontales que van numeradas en orden ascendente desde el vértice de la figura y hacia abajo hasta llegar a la base. Opera por medio de retos o desafíos que un jugador de una posición inferior hace a uno de más arriba (el número 10 reta al número 8), en caso de ganar el retador este toma el puesto del retado y el retador desciende.



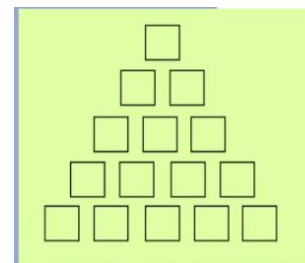
El máximo de puestos hasta los que se puede retar, el tiempo que debe haber entre un reto y otro, las normas para retar de una línea a otra, las posiciones finales del retador al retado según el resultado del encuentro, son aspectos que se reglamentan según las necesidades de la organización, pero que deben ser conocidas claramente por todos los competidores antes del inicio de su participación.

PIRAMIDE: Es muy similar al de escalera siendo el objetivo del participante llegar a la cima y tratar de permanecer en ella. Se aplican las mismas generalidades del torneo por escalera. La única diferencia es que el torneo pirámide no ordena a los jugadores por su habilidad como en la escalera, sino en grupos, pero por lo contrario da posibilidad para un mayor número de participantes y en definitiva hay un solo ganador. Existen tres tipos de pirámides: cerrada, abierta y corona.



Pirámide cerrada: dos formas de trazarla

a) Cada uno de los competidores tiene un lugar en la pirámide. b) Los jugadores pueden ser ubicados en la pirámide en las tres formas ya conocidas: Por sorteo; por habilidad; mixto De la competencia. El participante deberá desafiar y enfrentar a otro jugador de su mismo nivel; si gana puede entonces desafiar a otro del nivel inmediatamente superior; si pierde debe jugar con uno del nivel inferior. Orden de los participantes al iniciar la competencia Tres son los métodos más comunes para establecerlo: a) Por sorteo; o sea que los jugadores, por "suerte", son ubicados en la escalera. b) Por habilidad; la determina el director del torneo o una comisión, ubicando al mejor participante en el último puesto y al menos hábil en el primero, a efectos de que en la escalera se produzca mucho movimiento. c) Mixto; determinando un porcentaje de participantes por habilidad y el resto por sorteo.



Cada participante puede desafiar a ocupantes de hasta dos puestos por encima del suyo en la escalera; si gana trocan el sitio en la escalera; si pierde, la escalera permanece igual.

Una disposición bastante importante es que para poder desafiar a un participante que esté en mejor posición en la escalera habrá que ganarle previamente a uno que esté por debajo.

La competencia finaliza en una fecha pre-indicada (por ejemplo, 3 meses) y ganará el que está en la cima de la escalera al cumplirse dicho lapso.

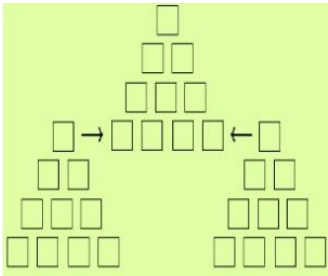
Pirámide abierta

Se plantea teniendo en cuenta la cantidad de participantes ya que su base debe tener tantos lugares como la mitad de los mismos. Por ejemplo para 12 participantes 6 lugares. Ningún participante tiene lugar en la pirámide y ganará un lugar en la base ganándole a otro. El perdedor deberá desafiar y ganarle a otro para lograr su lugar. Al igual de la pirámide cerrada gana el que llega a la base y se

mantiene un tiempo preanunciado. También puede exigirse que quien llega a la cima gane dos veces consecutivas manteniendo su posición.

Pirámide corona

Es una forma ampliada de la pirámide y permite participar a un gran número de jugadores. Está formada por varias pirámides de 10 lugares, el número depende de la cantidad de participantes. Los desafíos se realizan dentro de cada pirámide y al mismo nivel entre pirámides. El objetivo es llegar a la cima de la pirámide que se encuentra por encima de todas y mantenerse en ella.



Final cruzada

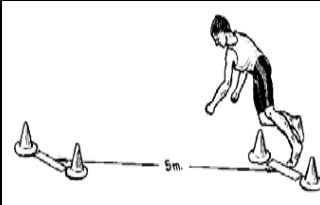
Este sistema es un complemento para cualquier otro de los estudios, cuando se desea hacer visible para todo el mundo la final del certamen. Consiste en tomar los cuatro mejores competidores de todo el torneo y por medio de sorteo o previo acuerdo, enfrentarlos en dos instancias, en la primera juegan y salen ganadores y perdedores (no se permiten empates) y en la segunda se enfrentan entre sí los de la misma condición o sea ganadores juegan por campeón y subcampeón y los perdedores por tercer y cuarto puesto.

SEMIFINAL	FINAL
1 VS 4	GANADOR VS GANADOR
2 VS 3	PERDEDOR VS PERDEDOR

ACTIVIDAD 02B: REALIZA UN MAPA CONCEPTUAL SOBRE LOS SISTEMAS DE ELIMINACION

Área reservada para el desarrollo del Mapa Conceptual sobre los Sistemas de Eliminación.

ACTIVIDAD 03: REALIZA LAS SIGUIENTES PRUEBAS DE CONDICION FISICA

RESISTENCIA			
	BURPEE: En cuclillas con las manos sobre el suelo, se extienden ambas piernas atrás y a su vez se hace una flexión de codo, se vuelve a la posición número 1. Desde la posición anterior se realiza un salto vertical. 31 -40 normal 41-50 bueno 51-60 excelente	REPETICIONES	
		INICIAL	FINAL
FUERZA			
	ABDOMINALES: Acostado sobre la espalda con las piernas flexionadas y las manos detrás de la cabeza, en 1 minuto realizar la mayor cantidad de flexiones de tronco hasta tocar los codos con las rodillas y volver a la posición inicial. Se debe subir hasta tocar las rodillas sin soltar las manos detrás de la cabeza. 24-36normal 37-47 bueno 48 o más excelente	DISTANCIA (CMS)	
		INICIAL	FINAL
	SENTADILLAS: De pie espalda recta con los brazos al frente, piernas separadas flexiona las piernas hasta quedar en posición de sentado formando una L invertida y volviendo a la posición de inicio. 39-43 normal 44-49 bueno 49 o más excelente	ALTURA (CMS)	
		INICIAL	FINAL
	FLEXIONES 30 segundos: Acostado boca abajo, apoyo pies y manos se flexionan y extienden los brazos con el cuerpo totalmente recto sin tocar el suelo con el abdomen. 20 normal 23 bueno 25 excelente	REPETICIONES	
		INICIAL	FINAL
FLEXIBILIDAD			
	FLEXIBILIDAD: Sentado con los pies extendidos intentamos tocar más allá de los pies con las dos manos sin doblar las rodillas. 1.-no alcanza 2. toca los pies 3. Toca más allá de los pies	DISTANCIA (CMS)	
		INICIAL	FINAL
VELOCIDAD			
	VELOCIDAD 5x10 Se ubican dos objetos a 10 metros de distancia, inicia detrás de uno y debe correr ida y vuelta 5 veces, se cuenta el tiempo con un cronometro desde que inicia hasta que pasa la línea en la 5 vuelta. 20.5normal 19.2bueno 18.4 excelente	TIEMPO	
		INICIAL	FINAL

ACTIVIDAD 04: CALCULA TU I.M.C.

Conoces tu INDICE DE MASA CORPORAL?

El IMC es una formula que relaciona la altura de una persona con su peso.
Sirve para identificar si se tienen alteraciones de peso ya sea por un exceso o deficit

Peso en kilos

IMC: $\frac{\text{peso en kilos}}{\text{estatura x estatura en metros}}$

ejemplo:

IMC: $\frac{60\text{kg}}{1.70 \times 1.70} = 20.7$

20.7 saludable

Para personas de 19 a 59 años.

18.4 o menos	BAJO PESO
18.5 a 24.9	NORMOPESO
25 a 29.9	SOBREPESO
30 o mas	OBESIDAD



No es un indicador util para deportistas,
ya que el musculo pesa mas que la grasa

Calcula el IMC de tu familia		
PESO	ESTATURA	I.M.C.

ACTIVIDAD 05: CONCLUSIONES O NUEVOS SABERES

[illegible]

PROFUNDIZACION

Si estas interesado en conocer más sobre el tema observa los siguientes videos o páginas:

<https://federicogalvis.wordpress.com/fundamentos-de-la-administracion-deportiva/>

<https://es.slideshare.net/federicogalvis/sistemas-de-competencia>

https://www.ecured.cu/Sistemas_de_eliminati%C3%B3n_en_las_competencias_deportivas#:~:text=Existen%20diferentes%20tipos%20de%20competencia,subcampe%C3%B3n%20y%20los%20restantes%20puestos.

Calculadora IMC: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html>

