

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	Urbanización la Rosita	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO CENTAUROS	Carrera 27 y 28 Calle 9	
	GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES	6784713	
	GRADO OCTAVO -PRIMER PERIODO	Colegiocentauros@hotmail.com	

Docente: Carlos Fernando Roldan Garcia	Área: Educación Física y Deportes
Grado: Octavo	Sede: Rosita
Fecha: 29/01/2021	
Estándar: Integra los cambios que produce la actividad física en el organismo aplicando el test de capacidades y habilidades evidenciando mi condición física permitiéndome regular la práctica de expresiones motrices, respetando las fortalezas y debilidades de mis compañeros durante estas.	
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	ACTIVIDAD 01 y video realizando 15 golpes consecutivos con los pies sin dejarla caer.	19 febrero
04	22 al 26	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
05	01 al 05 marzo	ACTIVIDAD 02 y video sobre test condición física (abdominales y flexiones codo)	05 marzo
06	08 al 12	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
07	15 al 19	ACTIVIDAD 03 y video test de condición física (burpes y sentadillas y flexibilidad)	19 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	ACTIVIDAD 04 y video de 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. ¿Conoces el reglamento de microfútbol o de fútbol sala?

2. ¿Cuáles son las diferencias?

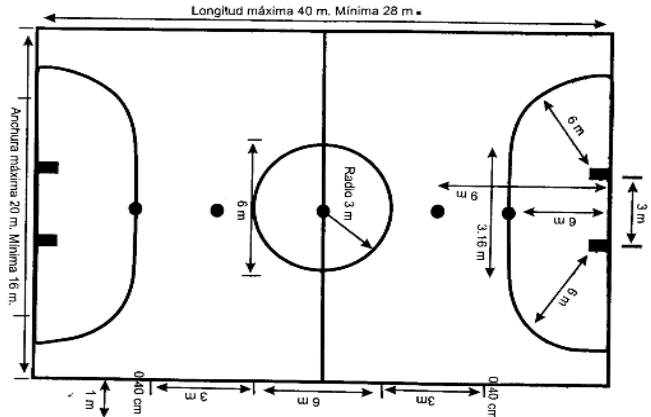
3. ¿Sabes que es un test de condición física y para qué sirve?

4. ¿Conoces el nombre de algunas pruebas de los test de condición física?

REGLAMENTO RESUMIDO DE MICROFUTBOL

La cancha: Tiene unas dimensiones que pueden variar entre un largo de 28 a 40 metros y un ancho de 16 hasta 20 metros.

El área de penalti está delimitada por 3 líneas, una de ellas de 3 metros de longitud que es paralela a la línea final. De igual forma, el punto de penalti, está a 6 metros del medio del arco y el del doble penalti a 10 metros del centro del arco. Los arcos tienen 2 metros de altura y los postes verticales se distancias por 3 metros.



El balón de microfútbol: Es esférico y tiene una circunferencia mínima de 60 centímetros y máxima de 62 centímetros. Además, cuenta con un peso de entre 430 y 450 gramos.

Para las categorías femeninas y masculinas de 13 a 16 años el balón tiene una circunferencia mínima de 58 cm y máxima de 60 cm con un peso entre 400 y 430 g. En las categorías menores de 12 años, "el útil" tendrá una circunferencia mínima de 53 cm y máxima de 55 cm con un peso comprendido entre 320 g y 350 g.

Los jugadores: Cada equipo cuenta con cinco jugadores, entre los que está un portero y uno que ejerce como capitán. Cada equipo, mínimo, podrá inscribir 7 jugadores y máximo 12. Entre ellos, se eligen 5 para iniciar el partido y los demás deben estar en el banco de suplentes, en condiciones para iniciar el juego.

El encuentro no se podrá realizar si el equipo no tiene los 5 jugadores inicialistas o si durante el compromiso queda con 3 o menos. En ese caso, el partido se da por finalizado.



El equipo puede tener hasta 5 integrantes del cuerpo técnico en el banco de suplentes. Ellos son: un director técnico, un asistente técnico, un kinesiólogo, un preparador físico y un médico. Todos deben estar inscritos en planilla y el médico debe tener un carnet que lo habilite para su función.

Uniformes: Constan de camiseta manga larga o corta, una pantaloneta corta y sin bolsillos, medias largas o tres cuartos hasta las rodillas, tenis de lona o cuero con suela lisa de goma, plástica o de un material similar, y canilleras.

Los arqueros, por su parte, tienen un uniforme diferente al del resto de jugadores y se les permite tener un pantalón largo, aunque no debe tener bolsillos ni cierre.

Los jugadores deben tener la camiseta dentro de la pantaloneta o el pantalón.

En cuanto a la numeración, esta debe ser del 1 al 20 y el estampado de la camiseta oscila entre los 15 y los 20 centímetros. Además, no se pueden repetir números y el 0 no es un número que pueda ser tomado. En la pantaloneta, deben estar los mismos números con un estampado de entre 10 y 12 centímetros en un lugar visible en la parte delantera.

Por otro lado, no se permite el uso de elementos como anillos, aretes, piercings, extensiones, pulseras de cualquier material o pinzas de metal.

El jugador que no cumpla con el uniforme será advertido y si no cumple con el reglamento, deberá ser retirado del campo de juego.

En caso de que un jugador sangre y tiene que ser atendido, a su reintegro al juego, el juez debe verificar que el uniforme no tenga manchas de sangre.

El juego no se va a detener para que un jugador se amarre los cordones o se cambie los tenis. Tampoco para hacer cumplir las normas.

De igual manera, si se quiere sustituir al arquero con un jugador de campo, este debe tener una camiseta diferente a la de los otros jugadores de campo, pero con el mismo número que está registrado en la planilla.

Cambios o sustituciones de jugadores: Cada equipo tiene cambios ilimitados durante el partido y estos se pueden hacer estando el juego detenido y con un previo aviso al árbitro anotador. El jugador que salga puede volver a entrar en una posterior sustitución, mientras que el jugador expulsado o descalificado, debe retirarse del banco de suplentes.

Si el equipo va a cambiar al arquero por un jugador, este cambio debe ser comunicado y autorizado por el árbitro. En caso de que haya un tiro penalti o un tiro de castigo, no podrá hacer una sustitución del arquero salvo que haya una lesión grave confirmada por el árbitro y el médico.

Para atender a jugadores lesionados se destinan máximo 15 segundos. En caso de superarse, el árbitro ordena un cambio. En el caso del arquero, el tiempo para atenderlo es de un minuto.

Los cambios se realizan por la zona de sustituciones y para que el jugador pueda entrar, su compañero debe haber salido completamente de la zona de juego.

Tiempo de juego: Cada partido de fútbol de salón dura 40 minutos divididos en 2 partes de 20 minutos cada una. El descanso entre cada tiempo es de 10 minutos. En el caso de las categorías menores a 16 años, el tiempo de juego es de 30 minutos y el descanso es de 10 minutos.

Por cada periodo, cada equipo tiene derecho a pedir un tiempo técnico. En total son 2 en el partido, aunque no es obligatorio pedirlos y no son acumulables para el segundo tiempo. Los tiempos se le piden al cronometrista mientras el balón está fuera del campo. El técnico se lo pide al cronometrista y el capitán se lo pide al árbitro.

El tiempo se podrá alargar si hay una ejecución de tiro penalti o de castigo. En ese caso, se ejecuta el cobro y cuando el balón termine su trayectoria, se acaba el partido.

La prórroga se compone de 10 minutos de juego divididos en dos periodos iguales. En el caso de los tiempos técnicos, solo serán considerados en la prórroga si no fueron utilizados en el segundo tiempo reglamentario.

Cada equipo tiene 15 segundos de posesión para pasar la línea del medio campo. En el único caso en que se puede demorar es que el balón lo haya tocado un jugador rival. Esta regla tiene como propósito no perder tiempo, retardar el ritmo del juego y que no sea pasivo.

Antes de empezar el juego, el árbitro líder realiza un lanzamiento de moneda para decidir quién hará el saque inicial. Los equipos deben atacar hacia su banco de suplentes.

Para iniciar el partido, el juez líder dará la indicación y el jugador debe mover el balón hacia adelante. Los jugadores rivales deben estar a 3 metros del balón. Asimismo, quien mueva el balón no puede volver a tener contacto con este hasta que otro jugador lo toque.

Al efectuarse un gol, el partido se reanudará de la misma forma que un saque inicial. También cuando se reanuda el compromiso luego del descanso se hace un saque en la mitad de la cancha.

Árbitros: En un partido de microfútbol hay cuatro árbitros. Hay dos árbitros de campo, uno líder y el otro auxiliar; un árbitro anotador y un árbitro cronometrista. Los dos árbitros de campo hacen cumplir las reglas durante el partido, mientras que el anotador y el cronometrista llevan la cuenta de las faltas, un registro de las interrupciones de juego, los cambios y los amonestados, descalificados y expulsados.

Faltas y sanciones: Hay tres tipos de infracciones: técnicas, personales y disciplinarias. Entre las faltas técnicas está la demora de más de 5 segundos en el saque del arquero o de un saque de banda, cuando el balón pasa la mitad de la cancha en el saque del portero o cuando un jugador sujeta o atenaza el balón impidiendo que este pueda jugar.

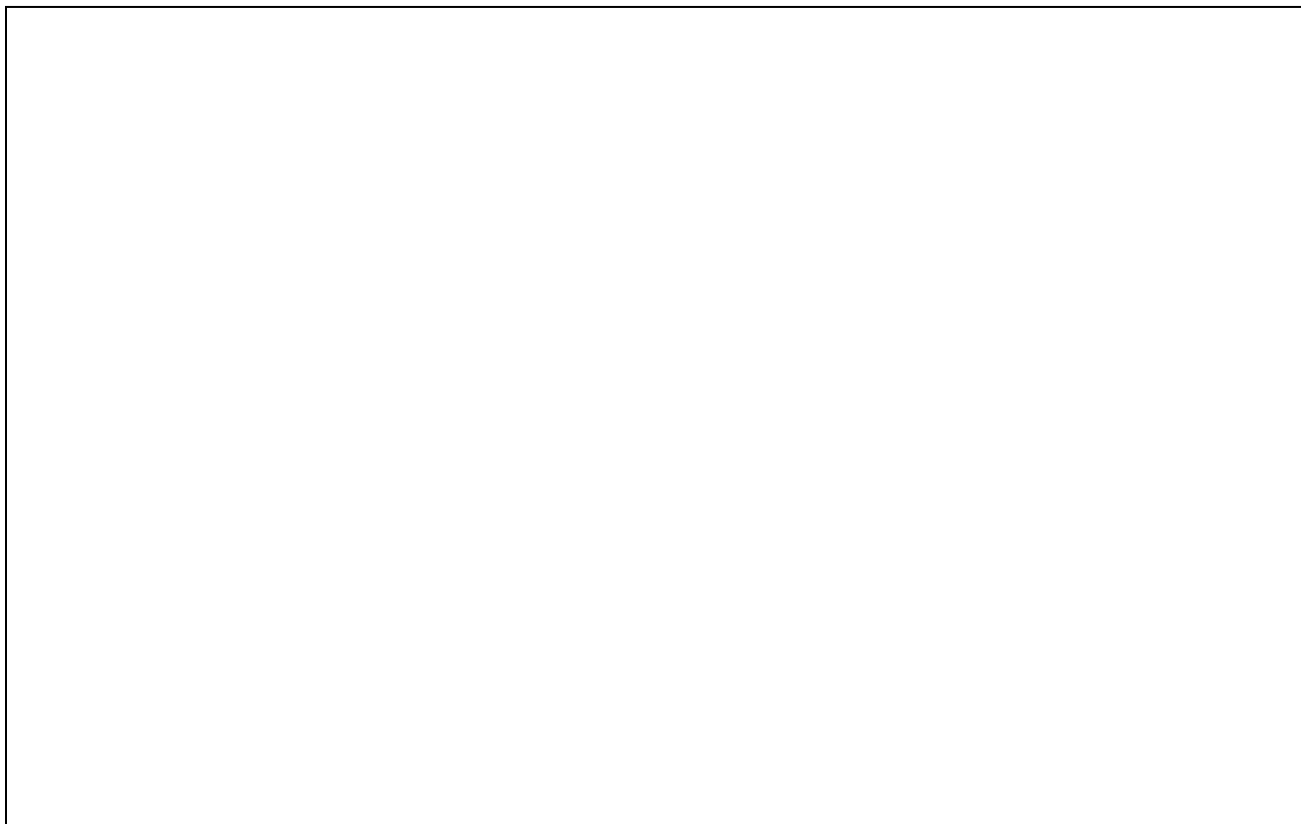
Una falta personal es acumulable y tiene que ver con la imprudencia, la temeridad o con el uso de fuerza excesiva. Al acumular 5 faltas, todas las siguientes faltas, se cobran desde el punto de doble penalti. Además, si una falta personal es dentro del área, se sancionará penalti.

Una falta disciplinaria se sanciona con una amonestación y tiene que ver con infringir constantemente las reglas, discutir decisiones arbitrales, incurrir en conductas antideportivas, abandonar el campo sin permiso del árbitro, retrasar la reanudación del juego, realizar una mano, que el portero intervenga en el juego después de la mitad de la cancha o no respetar un saque de meta, lateral, de esquina o tiro libre.

Existen tres tipos de tarjetas: amarilla, azul y roja. La cartulina amarilla es una amonestación por una fuerte entrada. La azul es descalificación por acumular 5 faltas o ver la segunda amarilla o por realizar un hecho de indisciplina de relevancia, una acción violenta con el balón en juego manifestante peligrosa para la integridad del adversario. La tarjeta roja se muestra cuando un

jugador cae en juego brusco grave y conducta violenta, escupe a un rival o cualquier otra persona, o si emplea lenguaje ofensivo, grosero y obsceno.

ACTIVIDAD 02: REALIZA EL MAPA CONCEPTUAL SOBRE EL REGLAMENTO DEL MICROFUTBOL



TEST DE CONDICION FISICA

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos.

Entendemos la condición física como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Podemos hablar de dos tipos de condición física:

General: Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.

Específica: Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Para estimar la condición física utilizamos los test de valoración física, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

Pruebas de valoración de las cualidades físicas básicas

Resistencia

La resistencia es aquella capacidad que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

- A. Test de Cooper o Test de los 12 minutos
- B. Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert
- C. Test de Ruffier-Dickson

Fuerza

Es aquella capacidad (física básica) que tiene el sujeto para superar, oponerse o contrarrestar una resistencia (por ejemplo, un peso) que puede ser nuestro propio cuerpo u otros externos mediante una contracción muscular

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Tren inferior

Test de salto horizontal desde parado

Tren superior

Test de lanzamiento de balón medicinal

Tronco

Test de abdominales en 30 segundos

Velocidad

Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las distintas partes del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible ó la capacidad de reaccionar o realizar acciones motrices en el menor tiempo posible... a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve (que no presuponga la aparición de fatiga).

Sus características son: que sea de corta duración, que no se produzca fatiga y que supere resistencias externas de escasa magnitud.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de los 50 metros lisos

Test de velocidad de 10x5 metros

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

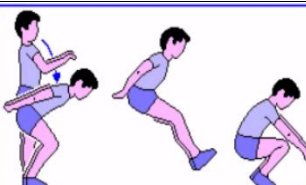
Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de flexión profunda de tronco

Test de flexión de tronco sentado

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			
	SALTO HORIZONTAL: Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo. 150-160 normal 161-171 bueno 172 – 192 excelente	DISTANCIA (CMS)	
		INICIAL	FINAL

	SALTO VERTICAL: De lado en una pared con el brazo extendido hacia arriba marco donde toco y luego flexiono el cuerpo y salto marcando hasta donde toco, cuento desde la primera a la segunda marca. 24 normal 31 bueno 37 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.

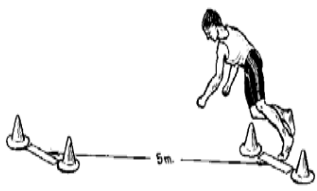
1.-no alcanza 2. toca los pies 3. Toca más allá de los pies

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: CONCLUSIONES O NUEVOS SABERES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a thin black border around its edges.

PROFUNDIZACION

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

<https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>

https://www.youtube.com/watch?v=ODwr3PCMNvM&ab_channel=akademeiaUFM

ACTIVIDAD DE EMPRENDIMIENTO

GRADO OCTAVO

PRIMER PERIODO

Lee la siguiente información y realiza las actividades

SERVICIOS TURÍSTICOS

Que son los servicios turísticos

Los Servicios Turísticos son el conjunto de realizaciones, hechos y actividades, tendientes a producir prestaciones personales que satisfagan las necesidades del turista y contribuyan al logro de facilitación, acercamiento, uso y disfrute de los bienes turísticos.

Según la OEA (1980), los Servicios Turísticos, se describen como el resultado de las funciones, acciones y actividades que, ejecutadas coordinadamente, por el sujeto receptor, permiten satisfacer al turista, hacer uso óptimo de las facilidades o industria turística y darle valor económico a los atractivos o recursos turísticos.

Los Servicios Turísticos incluyen su producción, distribución, comercialización, venta y prestación y se refieren a los bienes y servicios ofrecidos por las empresas de mercado turístico, que satisfacen las necesidades de los turistas en la organización del viaje y mediante el disfrute del mismo a través de empresas intermediarias de transporte, alojamiento, organizadoras de eventos y actividades recreativas, etc.

Tienen la consideración de servicios turísticos:

- **Servicio de alojamiento**, cuando se facilite hospedaje o estancia a los usuarios de servicios turísticos, con o sin prestación de otros servicios complementarios.
- **Servicio de alimentación**, cuando se proporcione alimentos o bebidas para ser consumidas en el mismo establecimiento o en instalaciones ajenas.
- **Servicio de guía**, cuando se preste servicios de guianza turística profesional, para interpretar el patrimonio natural y cultural de un lugar.
- **Servicio de OPC**, cuando se brinde organización de eventos como reuniones, congresos, seminarios o convenciones.
- **Servicio de información**, cuando se facilite información a usuarios de servicios turísticos sobre recursos turísticos, con o sin prestación de otros servicios complementarios.
- **Servicio de intermediación, Agencias de Viajes**, cuando en la prestación de cualquier tipo de servicio turístico susceptible de ser demandado por un usuario, intervienen personas como medio para facilitarlos.
- **Servicios de consultoría turística**, está dado por especialistas licenciados en el sector turismo para realizar la labor de consultoría turística.
- **Servicios de transporte**, ofrecido por la necesidad de movilización de los turistas.

1. Organiza la información en un cuadro conceptual
2. Realiza un listado de los diferentes tipos de sitios turísticos (playa, naturaleza...)
3. Escoge un tipo de sitio turístico y escribe información de los que se puede encontrar y hacer en este sitio. Organiza la información en un plegable (digital o físico).

