

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

Docente: Carlos Fernando Roldan Garcia		Área: Educación Física y Deportes
Grado: Once	Sede: Rosita	Fecha: 29/01/2021
Estándar: Refuerzo mi identidad personal y cultural, mediante la planeación y ejecución de un plan personal de preparación física o de expresiones motrices conociendo las posibilidades de mi cuerpo para el cuidado de mi salud, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas, promoviendo la práctica de la actividad física como elemento fundamental en las relaciones interpersonales respetando la condición sexual, religiosa y política.		
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 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, video test de condición física (burpes, sentadillas y flexibilidad) y video exposición Juegos Olímpicos	26 de febrero
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 cuál es la historia de los juegos olímpicos?

2. ¿Conoces o entiendes las señales de los árbitros de algún deporte?

3. ¿Conoces como esta tu estado físico?

4. ¿Conoces cuál es tu IMC?

¿Qué son los Juegos Olímpicos?

Los Juegos Olímpicos son eventos deportivos, en los que participan atletas de diversas partes del mundo. Se celebran cada cuatro años y actualmente, se conocen tres tipos de Juegos Olímpicos:

- Los Juegos Olímpicos de Verano
- Los Juegos Olímpicos de Invierno
- Los Juegos Paralímpicos



Historia de los Juegos Olímpicos

Los Juegos Olímpicos nacieron en Olimpia. Se trataba de festivales dedicados al dios Zeus. En estos festivales se unían a la religión las pruebas deportivas, la música y certámenes literarios.

Los primeros Juegos Olímpicos de que se tiene constancia, tuvieron lugar en el 776 a.c. Éstos siempre se celebraban durante la segunda o tercera luna llena después del solsticio de verano. Meses antes del comienzo de los Juegos Olímpicos, los heraldos recorrían las ciudades anunciando la fecha de su comienzo y cada ciudad seleccionaba sus representantes. Quienes acudían a ver aquello, eran espectadores y protagonistas de mayor espectáculo de la Antigua Grecia. Hay que decir también que uno de los momentos más importantes de los Juegos, se producía al comienzo del festival con el sacrificio de cien bueyes en honor a Zeus, justo delante de su templo. Y el momento culminante era el final de las competiciones con la coronación de los vencedores, con una corona de olivo.

Los participantes eran hombres. Las mujeres no podían participar. Los hombres tenían que ser libres, es decir, que no hubieran cometido ningún crimen. Incluso, las mujeres casadas no podían acudir como espectadoras a aquellas competiciones porque los atletas competían desnudos.

Durante 11 siglos, Olimpia se convirtió en el eje del deporte mundial y punto de referencia para los juegos de la posteridad.

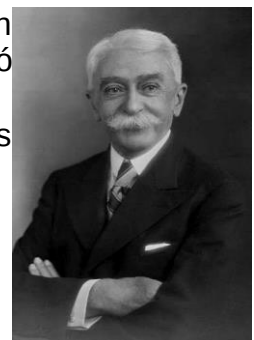
Desde entonces, los Juegos Olímpicos se celebraron cada cuatro años, hasta el 393 d.C. que fue cuando el emperador romano Teodosio decidió suprimirlos.

La restauración de los Juegos Olímpicos

Después de muchos siglos en el olvido, los Juegos Olímpicos renacen en la era moderna, con el impulso del Barón **Pierre de Coubertin**, que decidió restaurar el espíritu de los antiguos Juegos.

Los actuales Juegos, representan un evento importantísimo en los siguientes ámbitos:

- En el ámbito deportivo.
- En el ámbito político.
- En el ámbito económico.
- En el ámbito cultural.



Coubertin fundó el **Comité Olímpico Internacional (COI)**. Este comité se encarga de la organización de los Juegos y de mantener la idea y contenidos originales.

Los participantes de los Juegos tienen que ser ciudadanos de un país, cuyo Comité Olímpico Nacional tiene que estar reconocido por el COI.

La restauración de los Juegos Olímpicos fue el 23 de junio de 1894, ante los representantes de 14 naciones. Y los primeros Juegos de la Era Moderna, se celebraron en Atenas en

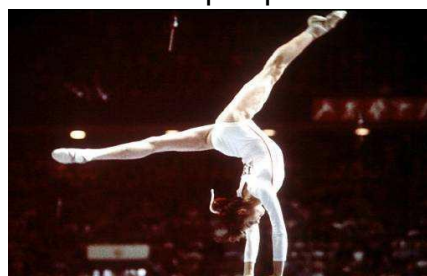
1896. Desde aquel año en adelante, se han ido celebrando cada cuatro años. Sólo se suspendieron las ediciones de 1916, 1940 y 1944 a causa de las **Guerras Mundiales**.

El **lema Olímpico** es una frase en latín: *CITIUS, ALTIUS, FORTIUS*. Que significa: *más rápido, más alto, más fuerte*.

Antes de la celebración de los Juegos, se enciende una antorcha sagrada, para simbolizar la pureza, justicia y paz entre las naciones, mientras que recorre en relevos gran parte de los países participantes. Todos los Juegos se inician y finalizan con el desfile de los participantes en una ceremonia de apertura y una ceremonia de clausura.

Ceremonia de apertura. En esta ceremonia, un atleta del país donde está situada la sede, retiene con su mano una esquina de la bandera Olímpica mientras que pronuncia el siguiente juramento:

“En nombre de todos los competidores, yo prometo que nosotros participaremos en estos Juegos Olímpicos, respetando y cumpliendo las reglas que lo gobiernan, en el verdadero espíritu deportivo, por la gloria del deporte y el honor de nuestros equipos.”



Ceremonia de clausura. En esta ceremonia, los ganadores portan las medallas conseguidas de oro, plata o bronce.



La bandera Olímpica, tiene 5 anillos de color: azul, negro, rojo, amarillo y verde, simbolizando los cinco continentes unidos por el espíritu del deporte.

Los deportes que se practican en los juegos olímpicos de verano son:

Atletismo, bádminton, baloncesto, balonmano, boxeo, BMX, waterpolo, esgrima, equitación, fútbol, cama elástica, gimnasia artística, aguas bravas, aguas tranquilas, remo, taekwondo, tenis, tenis de mesa, ciclismo de montaña, ciclismo en pista, ciclismo de ruta, natación, natación sincronizada, salto, gimnasia rítmica, halterofilia, hockey hierba, judo, lucha, pentatlón moderno, tiro con arco, tiro deportivo, triatlón, vela, voleibol, vóley playa

No hay mucho que decir sobre los Juegos Olímpicos de Verano. Es importante saber, que se celebran durante el verano, dependiendo de tal circunstancia de la ciudad en la que el evento se realice. Por eso se llaman los Juegos de Verano.

Los Juegos Olímpicos de Invierno

Los Juegos Olímpicos de invierno, como bien dice el nombre, se celebran durante el invierno, dependiendo de tal circunstancia de la ciudad en la que el evento se realice. Normalmente los deportes que se practican aquí suelen ser en la nieve. Estos Juegos también se celebran cada cuatro años.

Los deportes que se practican en los juegos olímpicos de invierno son:

Biatlón, bobsleigh, skeleton, curling, combinada nórdica, esquí alpino, esquí de fondo, esquí



acrobático, salto de esquí, snowboarding, hockey sobre hielo, luge, patinaje artístico sobre hielo, patinaje de velocidad, patinaje de velocidad sobre pista corta.

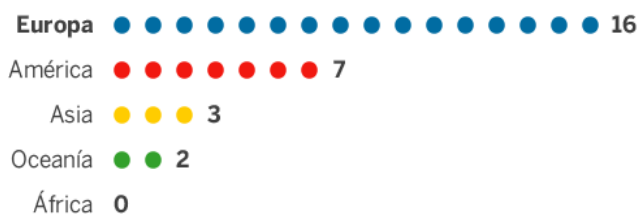


Patinaje de velocidad

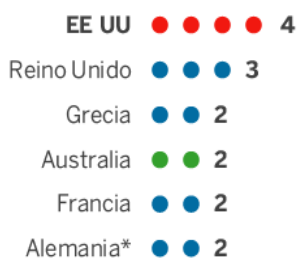


Biatlon

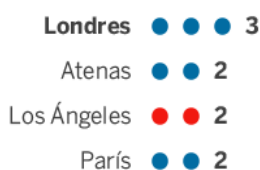
POR CONTINENTES



PAÍSES QUE HAN REPETIDO COMO SEDE



CIUDADES QUE HAN REPETIDO COMO SEDE



*Como Alemania en 1936 y como Alemania Federal en 1972

Fuente: Comité Olímpico Internacional. EL PAÍS

CRONOLOGÍA

●	1896	Atenas	Grecia
●	1900	París	Francia
●	1904	San Luis	EE UU
●	1908	Londres	Reino Unido
●	1912	Estocolmo	Suecia
	1916	I Guerra Mundial	
●	1920	Amberes	Bélgica
●	1924	París	Francia
●	1928	Ámsterdam	Holanda
●	1932	Los Ángeles	EE UU
●	1936	Berlín	Alemania
	1940	II Guerra Mundial	
	1944		
●	1948	Londres	Reino Unido
●	1952	Helsinki	Finlandia
●	1956	Melbourne	Australia
●	1960	Roma	Italia
●	1964	Tokio	Japón
●	1968	Ciudad de México	México
●	1972	Múnich	Alemania Federal
●	1976	Montreal	Canadá
●	1980	Moscú	Unión Soviética
●	1984	Los Ángeles	EE UU
●	1988	Seúl	Corea del Sur
●	1992	Barcelona	España
●	1996	Atlanta	EE UU
●	2000	Sídney	Australia
●	2004	Atenas	Grecia
●	2008	Pekín	China
●	2012	Londres	Reino Unido
●	2016	Río de Janeiro	Brasil

Hasta 1952 solo se celebran en Europa y América

Desde 1956 se incorporan Oceanía y Asia

Los Juegos Paralímpicos

Son deportes adaptados para los discapacitados. También se puede decir que es una buena manera de practicar deporte, porque los discapacitados practican juntos con el resto, y también una manera normalizada, porque cada deporte sigue teniendo sus reglas. Además de darles una oportunidad de participar en los Juegos Olímpicos, aunque sean

discapacitados, se cree que se mejora la calidad de vida de cada uno que participa.

Se encuentran varios tipos de discapacidades:

- Físicos
- Intellectuales
- Visuales
- Parálíticos Cerebrales



Dentro de estos Juegos Paralímpicos, también se encuentran los de verano y los de invierno.

Deportes Paralímpicos de Verano:

Atletismo, Baloncesto, Bocha, Ciclismo, judo, natación, esgrima, fútbol 7, golbol, rugby, tenis, tenis de mesa, halterofilia, hípica, tiro con arco, tiro olímpico, vela, voleibol.



Deportes Paralímpicos de Invierno

Esquí alpino, Esquí fondo, Hockey hielo, Velocidad hielo, Danza hielo.

Juegos Paralimpicos de Verano		
	Sede	
1960	Roma	Italia
1964	Tokio	Japón
1968	Tel Aviv	Israel
1972	Heidelberg	Alemania
1976	Toronto	Canadá
1980	Arnhem	Países Bajos
1984	Nueva Cork	Estados Unidos
1988	Seúl	Corea del Sur
1992	Barcelona	España
1996	Atlanta	Estados Unidos
2000	Sydney	Australia
2004	Atenas	Grecia
2008	Pekín	R.P. China
2012	Londres	Inglaterra
2016	Río de Janeiro	Brasil

Juegos Paralimpicos de Invierno		
	Sede	
1976	Örnsköldsvik	Suecia
1980	Geilo	Noruega
1984	Innsbruck	Austria
1988	Innsbruck	Austria
1992	Albertville	Francia
1994	Lillehammer	Noruega
1998	Pagano	Japón
2002	Salt Lake City	Estados Unidos
2006	Turín	Italia
2010	Vancouver	Canadá
2014	Rusia	Rusia

Deportes Olímpicos interrumpidos

También existen algunos deportes Olímpicos que han sido interrumpidos. Es decir, ha habido deportes que han sido parte del programa oficial de los Juegos Olímpicos de Verano, pero que en la actualidad no son parte del programa. Aquí tenemos algunos ejemplos:

Béisbol, Carrera de lanchas motoras, Críquet, Cróquet, Golf, Hockey sobre hielo, Jeu de paume, Juego de la soga, lacrosse, patinaje artístico sobre hielo, pelota vasca, polo, raquetas roque, rugby, sóftbol.

Como podemos ver hay algunos deportes que se decidieron pasar a los deportes Olímpicos de Invierno como por ejemplo el patinaje artístico sobre hielo y el hockey sobre hielo.



Críquet



Cróquet



Polo



Jeu de paume

Deportes de demostración

Hay que saber que también ha habido deportes de demostración en los Juegos Olímpicos en los años mostrados. Pero nunca han llegado a formar parte del programa de los Juegos Olímpicos:

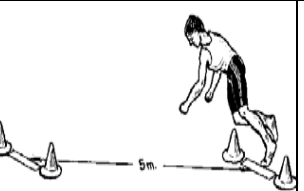
Automovilismo (1900), Ballet en esquí (1988 y 1992), Balonmano frisón (1928), Bandy (1952), Bastón de combate (1924), Béisbol finlandés (1952), Bolo americano (1988), Boules (1900), Budo (1964), Carrera de globos aerostáticos (1900), Carrera de trineos con perros (1932), Entrenamiento con pesas (1904), Esquí acuático (1972), Esquí alpino paralímpico (1984 y 1988), Esquí de fondo paralímpico (1988), Esquí de velocidad (1992), Fútbol americano (1904 y 1932), Fútbol australiano (1956), Gimnasia sueca (1948), Glima (1912), Hockey sobre patines (1992), Ice stock (1936 y 1964), Korfball (1920 y 1928), Longue paume (1900), Patrulla militar (1928, 1936 y 1948), Pentatlón de

invierno (1948), Salvamento y socorrismo (1900), Savate (1924), Skijöring (1928), Vuelo sin motor (1936)



ACTIVIDAD 02: REALIZA UN MAPA CONCEPTUAL SOBRE LOS JUEGOS OLIMPICOS

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>

APP PLAY STORE: Calculadora de IMC

