

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	FR-1540-GD01	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No.0552 del 17 de septiembre del 2002 Nit. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	Vigencia: 2021	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Documento controlado Página 1 de 9	

Docente: Carlos Fernando Roldan García		Área: Educación Física y Deportes
Practicante: Andrés Felipe Bedoya Ramírez		
Grado: Noveno	Sede: Rosita	Fecha: 05/04/2021

Estándar: Aplica la lógica interna de juegos, ejercicios y el deporte para el desarrollo de las capacidades sicomotrices utilizando mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo contribuyendo al mejoramiento de mi salud.

DBA:

Nombre del estudiante:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SEMANA	FECHA	ACTIVIDADES	ENTREGA
01	19 al 23 abril	Semana de contextualización, explicación de guía e inducción sobre los videos a realizar.	
02	26 al 30	Encuentro virtual (clase) NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
03	03 al 07 mayo	PRIMERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 01 y video explicando las reglas del voleibol.	07 de mayo
04	10 al 14	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
05	17 al 21	SEGUNDA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 02 y video realizando test de voleibol (golpe antebrazos, toque de dedos)	21 de mayo
06	24 al 28	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
07	31 al 04 junio	TERCERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 03 y realizar video test voleibol (saque remate y bloqueo)	04 de junio
08	07 al 11	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
	14 al 18	CUARTA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 04 y video sopa de letras	18 de junio
09	21 al 25	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
10	28 al 02 julio	AUTOEVALUACION Y TRABAJO EN CLASE	

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

1. ¿Sabes qué son las expresiones motrices?

2. ¿Para qué crees que te sirven?

3. ¿Cómo crees que puedes mejorar las expresiones motrices?

4. ¿Qué conoces del deporte voleibol?

Actividad numero 1 video.

Video explicando 2 reglas del voleibol, se debe profundizar sobre las reglas del deporte y de las que encontremos se desarrollara un video corto explicando detalladamente mínimo 2 reglas de este deporte.

Expresiones motrices

Las actividades de expresión motriz permiten a las personas poder experimentar, conocer y valorar manifestaciones culturales y artísticas expresándose a través del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa. Las actividades de expresión motriz nos permiten:

- Excelente relación grupal.
- Conocimiento del cuerpo, vivenciarlo y expresarse a través de él.
- Ser más desinhibidos y espontáneos en la exploración del movimiento.
- Desenvolverse en el espacio, utilizando adecuadamente las posibilidades para comunicarse.
- Saber encontrar el propio ritmo y adaptarse al de los demás.
- Adaptarse a las posibilidades de cada persona y aceptar las propias limitaciones.
- Encontrar nuevas formas de expresarse buscando patrones nuevos de movimiento.
- Conseguir soltura y continuidad en los movimientos.

La denominación expresiones motrices hace referencia a aquellas manifestaciones de la motricidad que se realizan con distintos fines: lúdico, agonístico, estético, político, preventivo, afectivo, de mantenimiento, de rehabilitación, comunicativo y de salud, entre otros, organizadas siguiendo una lógica interna que establece un código legitimado en un contexto social y por el cual se admiten y/o prohíben unos gestos, se ofrecen pautas de comportamiento. El concepto de expresiones motrices es bastante amplio, dado que admite técnicas corporales: danza, teatro, juegos, aventura, terapias, la diversidad de disciplinas deportivas, entre otras.



El ser humano puede relacionarse con los demás a través del movimiento.

Con el cuerpo y sus movimientos se manifiestan vivencias, necesidades, emociones y sensaciones. Acciones como reír, llorar, explicarse con gestos, hacer muecas, etc. expresan determinadas situaciones de la persona y sirven para comunicarse.

Las formas en que el ser humano ha usado la expresión-comunicación han ido evolucionando de forma diferente en las distintas culturas y sociedades y esto repercute en el mayor o menor uso de la expresión corporal, pasando de ser algo utilizado por la mayoría de las personas a construir técnicas o manifestaciones artísticas.

EL VOLEIBOL

El voleibol nació en el 1895 de las manos de William Morgan. En el 1922 se establecieron las reglas del voleibol y se celebró el primer torneo internacional regulado por el nuevo reglamento oficial del voley. Hasta 1930 el voleibol fue mayormente considerado solo un juego de entretenimiento, existiendo pocos

encuentros internacionales. En 1947, catorce Federaciones fundaron en París la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) siendo su primer objetivo desarrollar y mejorar las normas del voleibol. Es un deporte de dos equipos compuestos por 6 integrantes cada uno, que se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central. Según las reglas del voleibol, el objetivo del juego es pasar el balón por encima de la red y lograr que toque el suelo del campo contrario o que salga fuera de las líneas de la cancha habiéndolo tocado en último lugar un jugador del otro equipo.

- **SERVICIO o SAQUE** – Lanzamiento del balón al aire desde detrás de la línea de fondo que inicia un punto.
- **RECEPCIÓN** – Toque de antebrazos que intercepta el balón que viene del saque del equipo contrario.
- **COLOCACIÓN** – Toque de dedos común en el segundo toque que distribuye el balón a los rematadores.
- **REMATE o ATAQUE** – Palmeo por encima de la red al campo contrario buscando lugares mal defendidos.
- **BLOQUEO** – Neutralización en la red por uno o dos jugadores contiguos para devolver el balón al campo contrario.
- **DEFENSA** – Protección de las zonas libres del campo luego de que la pelota cruce la línea del bloqueo

Las reglas del voleibol establecen que la pista debe ser un cuadrilátero de 18 m de longitud con 9 m de anchura. El campo de juego se divide en el centro con una red que delimita el territorio de los equipos. En cada campo existe una zona de ataque (3 m) y una zona de defensa (6 m).

Adicionalmente, el juego se desarrolla en la llamada zona libre o el exterior, con la condición de que la pelota no toque este suelo u otro componente. Debe contar con al menos 3 m. Sin embargo, puede aumentar hasta 5 m para las competencias mundiales de la FIVB. Aunque no lo exigen las reglas del voleibol, si la pista se construirá en un pabellón deportivo o gimnasio, es recomendable que cuente con una superficie libre de 7 metros. En este espacio no debería haber objetos molestos, como canastas o anillas.

- Saque: la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto, al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario. Está totalmente prohibido darle al balón con cualquier otra extremidad del cuerpo.
- Golpe bajo, de antebrazos o fildeo: unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la recepción del saque.
- Toque de dedos o voleo: el balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada, pero sin agarrarlo ni lanzarlo.
- Remate: acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red.
- Bloqueo: toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.

En el voleibol existen tres posiciones básicas: alta, media y baja, éstas se diferencian entre sí por el grado de flexión de las rodillas.

Posición básica baja: Las piernas están más separadas y flexionadas. Se utiliza para el apoyo al remate o cobertura del bloqueo.

Posición básica alta: Las rodillas están más extendidas y el tronco más recto. Ésta se utiliza cuando un compañero esté sacando o cuando se realiza un bloqueo.

Posición básica media: Es la más utilizada, se realiza cada vez que el equipo contrario se dispone a sacar o a pasar el balón. Las rodillas deben estar un poco flexionadas y el tronco inclinado hacia adelante, para poder recibir bien el balón.

Las ventajas del voleibol

- Favorece la coordinación y la concentración.
- Mejora la rapidez, la habilidad y los reflejos.
- Refuerza los muslos y abdominales durante las carreras.
- Ausencia de contactos y de choques.
- Cohesión con los compañeros de equipo, actividad de socialización.

Las contraindicaciones

No hay ninguna contraindicación en particular:

- puede practicarse a cualquier edad,
- no es necesaria una gran resistencia,
- la ausencia de contacto lo hace un deporte poco peligroso,
- atención simplemente a los problemas de espalda (escoliosis del adolescente) y a las rodillas.

ACTIVIDAD 02: realizar un mapa mental, realizando los dibujos a mano y argumentando con el texto de expresiones motrices.

ACTIVIDAD NUMERO 2 VIDEO TEST VOLEIBOL

SE DEBE DESARROLLAR

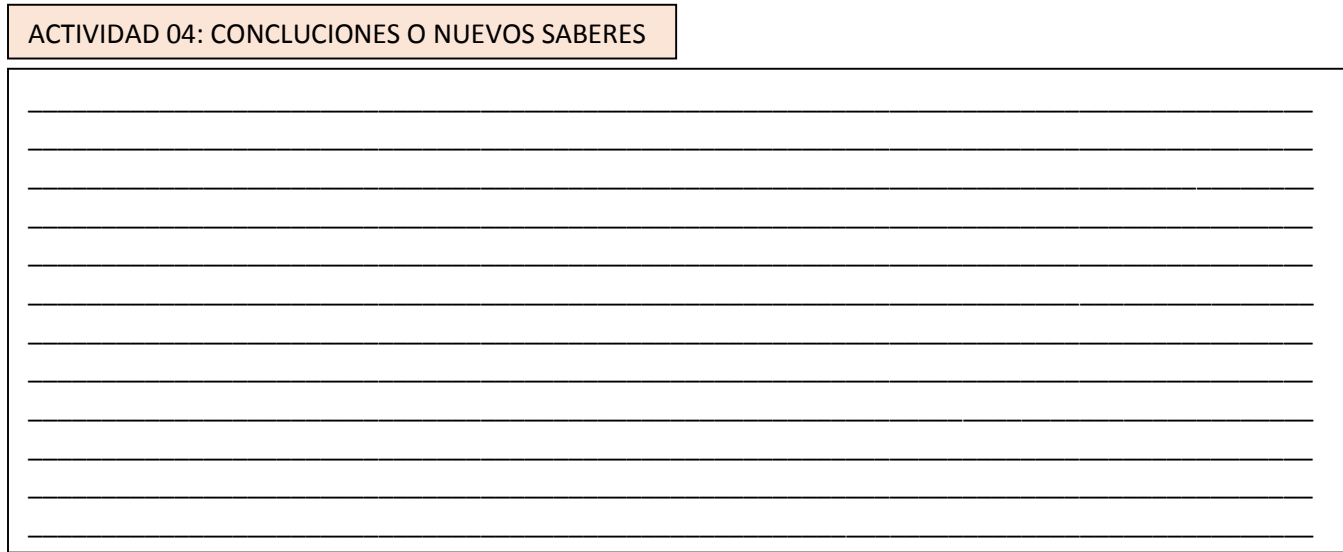
GOLPE ANTEBRAZOS: El estudiante debe completar un total de 20 golpes individuales. (imagen 1)

REMATE: Debe completar un total de 10 remates. (imagen 2)



ACTIVIDAD 03: Mapa conceptual del voleibol

Los estudiantes realizaran un video explicando los tres estilos de posición que se implementan en los partidos.



En la sopa de letras que está a continuación vas a encontrar un total de 16 palabras de acuerdo a todas las temáticas tratadas durante el periodo, con tus saberes previos y lo que encuentres en investigaciones, debes realizar un video explicando uno de los términos que encontraste, el termino será dialogado con el profesor teniendo en cuenta que se deben realizar la exposición de todos los términos.

EXPRESIONES MOTRICES-VOLEIBOL

U	D	I	S	C	I	P	L	I	N	A	S	R	V
L	G	W	S	C	S	A	Q	U	E	K	L	E	R
P	Q	J	Z	O	V	C	Y	E	N	H	C	M	M
C	W	U	W	Q	C	E	V	X	T	J	O	A	O
C	Z	E	K	G	O	X	O	P	R	D	M	T	V
O	F	G	A	R	L	K	L	L	E	E	U	E	I
R	B	O	M	E	O	E	E	O	N	F	N	C	M
P	L	M	O	C	C	E	I	R	A	E	I	U	I
O	O	F	T	E	A	T	B	A	M	N	C	E	E
R	Q	W	R	P	C	A	O	C	I	S	A	R	N
A	U	E	I	C	I	Y	L	I	E	A	C	P	T
L	E	I	Z	I	O	R	J	O	N	Z	I	O	O
P	O	B	E	O	N	X	Y	N	T	J	O	L	O
U	H	J	H	N	R	O	C	L	O	X	N	R	I

www.educima.com

BLOQUEO	COLOCACION
COMUNICACION	CORPORAL
CUERPO	DEFENSA
DISCIPLINAS	ENTRENAMIENTO
EXPLORACION	JUEGO
MOTRIZ	MOVIMIENTO
RECEPCION	REMATE
SAQUE	VOLEIBOL

ACTIVIDAD DE EMPRENDIMIENTO

GRADO NOVENO

SEGUNDO PERIODO

Lee la siguiente información y realiza las actividades

ATRACCIONES O SITIOS TURISTICOS

Una atracción turística o atractivo turístico es un lugar de interés que los turistas visitan, normalmente por su valor cultural exhibido o inherente, su significancia histórica, su belleza, ofrece ocio, aventura y diversión.

Los atractivos son elementos cruciales en la motivación del turista a

viajar y generalmente la afluencia de turistas a un lugar genera tanto actividad económica conexas (hotelería, gastronomía, agencias receptoras que realizan excursiones, comercios locales, entre otros) como desarrollo de infraestructura para el acceso y disfrute del atractivo turístico (aeropuertos, rutas, señalización, etc).



Algunos ejemplos de atractivos turísticos son:

- bosques, parques nacionales y reservas de la flora y la fauna;
- comunidades de diferentes etnias;
- construcciones y estructuras (antiguas prisiones, bibliotecas, castillo, puentes, rascacielos, entre otros) y lugares históricos;
- eventos culturales y deportivos;
- galerías de arte y museos;
- jardines botánicos y zoológicos;
- monumentos;
- parques temáticos;
- trenes históricos;
- miradores.

La belleza natural (por ejemplo, playas, hoteles islas tropicales con arrecifes de coral, senderismo y camping en parques nacionales, montañas y bosques) son ejemplos de atracciones turísticas tradicionales para pasar las vacaciones de verano. Otros ejemplos de atractivos turísticos culturales incluyen lugares históricos, monumentos, templos antiguos, zoológicos, acuarios, museos y galerías de arte, jardines botánicos, edificios y estructuras (por ejemplo, castillos, bibliotecas, antiguas prisiones, rascacielos, puentes), parques temáticos y carnavales, museos de historia al aire libre, comunidades de enclave étnico, trenes históricos y eventos culturales. Visitas a fábricas, patrimonio industrial, arte creativo y talleres de artesanía son objeto de nichos culturales como el turismo industrial y el turismo creativo. Asimismo, muchas atracciones turísticas son puntos de referencia.

Destino turístico

Las nutrias de mar, como está cerca de Moss Landing, son una popular atracción turística en la zona de la Bahía de Monterey, California.

Un destino turístico es una ciudad, pueblo, u otra área que depende en gran medida de los ingresos procedentes del turismo, o de "un país, estado, región, ciudad, o pueblo que se comercializa o se comercializa como un lugar para que visiten los turistas" 8 y tiene un [[Mercado turístico potencial]]. Puede contener uno o más lugares de interés turístico y, posiblemente, algunas "trampas para turistas". Por ejemplo, Siem Reap es un popular destino turístico en Camboya, debido principalmente a su proximidad a los templos de Angkor.

Un hotel isla tropical es una isla o el archipiélago que también depende del turismo como fuente de ingresos. Las Bahamas en el archipiélago del Caribe, Bali en Indonesia, Phuket en Tailandia, Hawái, Palawan en Filipinas y Fiji en el Pacífico, e Ibiza en el mediterráneo son ejemplos de islas resorts populares.

ACTIVIDADES

1. Organiza la información anterior en un mapa conceptual
2. Realiza un listado de los sitios turísticos de Colombia que hayas visitado o escuchado
3. Escribe cinco sitios turísticos de Villavicencio. Luego responde para cada sitio ¿QUÉ PRODUCTOS Y SERVICIOS PODRÍAMOS OFRECER A LOS VISITANTES SEGÚN EL SITIO TURISTICO? Organízalo en un plegable.