**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR DE GUATAPE**

**GUIA DE EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**TERCER PERIODO OCTAVO 2014**

**CONTENIDOS:**

* Superficies de contacto, desplazamiento y remate en microfútbol
* Superficies de contacto, desplazamiento y remate en balonmano
* juego cooperativo.

**LOGROS:**

1. Practica los fundamentos básicos del microfútbol
2. Mejora sus capacidades físicas a través de las prácticas.
3. Practica los fundamentos básicos del balonmano
4. Participa de los juegos propuestos.
5. Propone diferentes juegos pedagógicos.
6. Cumple con los deberes escolares

**INDICADORES DE LOGRO**

* Realiza prácticas deportivas de los deportes propuestos en el periodo
* Realiza prácticas recreativas para mejorar sus capacidades físicas.
* Identifica los conceptos deportivos y los correlaciona en las prácticas.
* Realiza actividades acuáticas.
* Presenta trabajos y evaluaciones oportunamente

**METAS**

* El estudiante se motiva por realizar prácticas y proponer actividades relacionadas con la temática
* Integración grupal para actividades deportivas
* Identifique, analice y relacione conceptos para su desarrollo personal.

**ORIENTACION DIDACTICA**

* Lee detenidamente toda la guía para conocer la temática.
* Desarrolla la formación sicomotriz ordenadamente en los espacios correspondientes o en hojas del tamaño que se presenta la guía, si te hacen falta.
* Si faltas con excusa a alguna de las prácticas, realiza el taller correspondiente a la temática de la clase a la que faltaste entregándolo con las indicaciones anteriores.

**FORMACIÓN COGNITIVA**

* EL MICROFUTBOL Y EL FUTSALA:

El futbol de salón y el microfútbol son disciplinas deportivas que se practican en conjunto. El Futsala está en nuestro país desde 1966 el microfútbol es un poco más reciente, teniendo en cuenta que es una derivación del anterior.

El juego se realiza con cinco jugadores en una cancha rectangular de 35 a 40 mt por 18 a 20mt. Hay dos arcos a cada lado con una altura de 2 metros por una anchura de 3 mt

Entre los fundamentos técnicos se encuentra la conducción del balón, la recepción, el pase, los tiros al arco y el saque.

La conducción permite utilizar diferentes superficies de contacto que los jugadores utilizan para pasar el balón, detenerlo, enviarlo o desviarlo con efecto.

SUPERFICIES DE CONTACTO:

Empeine interno: Es la parte del pie que se encuentra al interior de éste. Es la parte más dominante, con ella se hacen cambios fáciles de dirección tanto adentro como hacia afuera.

Empeine externo: Es la parte del pie ubicada al exterior de este. Su efecto generalmente es de disminuir velocidad y hacer rebotar el balón. Con la práctica continua es útil por su posibilidad para dar efectos al balón.

Punta del pie y empeine total. Su localización es notoria en forma frontal; esta parte especial para el remate, y amortiguación del balón.

 DESPLAZAMIENTO: el desplazamiento en microfútbol implica mantener el control del balón a diferentes velocidades y hacerlo llegar a un compañero efectivamente o cerca a la portería contraria para tirarlo dentro de ella y vencer al arquero. El contacto del balón incluye la pierna, la rodilla, el muslo, el pecho la cabeza, el hombro. No vale el brazo o la mano para realizarlo a menos que sea el arquero. Se recomienda no mirar fijamente el balón empleando la visión periférica hacia los lados y adelante para hacer un reconocimiento del rededor. La velocidad del balón es marcada por la fuerza del toque que se le haga. Durante los entrenamientos es necesario practicar los desplazamientos en zigzag, de frente diagonales y con cambios de dirección enfocando el sitio o persona a quien se le lanzará.

REMATE: Es el tiro que hace directamente a la portería para el introducir el balón. Se puede ejecutar con cualquier superficie de contacto mencionada anteriormente. Para ejecutarlo juega un papel importante la velocidad, la fuerza y pericia del jugador para evadir los defensores de campo y el arquero del equipo contrario.

* EL BALONMANO

Este deporte se practica con una pelota [esférica](http://es.wikipedia.org/wiki/Esfera), donde dos equipos de siete jugadores cada uno (seis jugadores «de campo» y un guardameta) compiten por entrar la misma en la portería rival, marcando así un [gol](http://es.wikipedia.org/wiki/Gol). El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate.

La regla principal es que los jugadores, excepto los [guardametas](http://es.wikipedia.org/wiki/Guardameta), no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus [pies](http://es.wikipedia.org/wiki/Pie) durante el juego.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota valiéndose del control individual de la misma, o de pases a compañeros, hasta las cercanías de la portería rival, defendida por un guardameta. Una vez allí, tratarán de introducir la pelota en la portería contraria mediante lanzamientos. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases, quitándole la pelota al jugador que la lleva o bloqueando los disparos con sus [brazos](http://es.wikipedia.org/wiki/Brazo) y [manos](http://es.wikipedia.org/wiki/Mano). El contacto físico entre jugadores es continuo, pero está sujeto a una serie de restricciones. El juego fluye libremente y se detiene solo cuando el [árbitro](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81rbitro_%28deporte%29) así lo decide.

Es un deporte que con el tiempo ha potenciado el juego de ataque, desarrollándose reglas que limitan el tiempo de posesión del balón de un equipo si este no logra lanzar a portería.

Las reglas no especifican ninguna otra posición de los jugadores aparte de la del guardameta, pero con el paso del tiempo se han desarrollado una serie de posiciones en el resto del campo. A grandes rasgos, se identifican cinco posiciones de juego: pivote, lateral, extremo, central y guardameta. A su vez, algunas de estas posiciones (lateral y extremo) se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo pueden existir un extremo derecho y un lateral izquierdo. Los seis jugadores de campo pueden distribuirse en cualquier combinación y aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el campo. El esquema de los jugadores en el terreno de juego se denomina formación del equipo, algo que, junto con la táctica, depende del [entrenador](http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenador).

**Posición táctica de los jugadores**

**Guardameta**





Guardameta ante un lanzamiento de 7 metros.

Artículo principal: [Guardameta (balonmano)](http://es.wikipedia.org/wiki/Guardameta_%28balonmano%29)

El guardameta es el único jugador que, dentro del área, puede dar los pasos que quiera con la pelota en las manos sin necesidad de hacerla botar. Debe ir identificado de un color distinto en su equipación al del resto de jugadores y es el único que puede tocar la pelota con sus piernas, aunque solo con intención defensiva (como detener un disparo). Fuera de dicha área debe comportarse como cualquier otro jugador del campo.[3](http://es.wikipedia.org/wiki/Balonmano#cite_note-3)

**Central**

Artículo principal: [Central (balonmano)](http://es.wikipedia.org/wiki/Central_%28balonmano%29)

Es el jugador de primera línea situado entre ambos laterales, que dentro de la cancha dirige el juego a través de cruces y demás jugadas planificadas y coordinadas en todo momento con él como principal protagonista. Por tanto no es tan relevante su fuerza o velocidad como visión de juego y destreza. En caso de fallo de ataque del equipo contrario, el central es, normalmente, la persona que recibe el balón del portero para iniciar su ataque. En defensa, el central, normalmente, se coloca en el centro de la línea defensiva junto con el pivote.

**Extremo**

Artículo principal: [Extremo (balonmano)](http://es.wikipedia.org/wiki/Extremo_%28balonmano%29)

Los extremos se colocan uno a cada lado de los laterales. Suelen ser jugadores rápidos, ágiles, poco pesados y con gran capacidad de salto. Aprovechan al máximo el terreno de juego para abrir las defensas y generar huecos. Comienzan las jugadas de ataque estático desde su posición. Pueden convertirse en una fuente constante de goles cuando se juega contra defensas abiertas (como el 3-2-1).

**Lateral**

Artículo principal: [Lateral (balonmano)](http://es.wikipedia.org/wiki/Lateral_%28balonmano%29)

Los laterales se sitúan uno a cada lado del central. Suelen ser jugadores altos y corpulentos con un potente lanzamiento. Se utilizan para romper defensas cerradas desde la línea de 9 metros. Son los que asisten en la mayoría de ocasiones a los extremos por su proximidad.

**Pivote**

Artículo principal: [Pivote (balonmano)](http://es.wikipedia.org/wiki/Pivote_%28balonmano%29)

Finalmente, el [pivote](http://es.wikipedia.org/wiki/Pivote_%28balonmano%29) es el encargado de internarse en la defensa rival y abrir huecos. Son jugadores robustos, que funcionen bien en el cuerpo a cuerpo. Sus movimientos dejan paso libre a los laterales, pero también se convierten en goleadores cuando reciben un pase y tienen.

Acciones permitidas

* Sujetar el balón con las manos, pararlo empujarlo o lanzarlo, y contactar con cualquier parte del cuerpo de las rodillas hacia arriba.
* Dar un máximo de tres pasos con la pelota en las manos al mismo tiempo sólo puede tener la pelota en las manos hasta 3 segundos.
* Botar el balón tantas veces como se quiera, pero una vez se que se toma con las manos, y a no se puede volver a botar.
* Quitar la pelota aun contrario, siempre que se realice con la mano abierta y sin contactar directamente con él.

Acciones prohibidas

* Pisar el área de portería, ya sea para defender o para atacar. La entrada de un jugador en el área de portería (6m) se sanciona con golpe franco si un atacante o un defensor entra el ella y con lanzamiento de 7 m (penalti) si un jugador de equipo defensor penetra en ella obteniendo una ventaja sobre el atacante que posee la pelota y se prepara para disparar.
* Agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un contrario con o sin la pelota.
* Pasar la pelota al portero, si éste se halla dentro del área de 6 metros.
* Botar el balón simultáneamente con las dos manos o golpearlo con el pie.

**Fundamentos técnicos**

Recepción:

Es la forma en que se capta o recibe el balón. Lo ideal es mantener la mirada en el balón sin importar la procedencia, pues el jugador que lo posee puede aplicar estrategias de distracción para hacerlo perder su objetivo.

La recepción se acompaña con la protección del cuerpo, siendo las manos y la yema de los dedos quienes ejercen el dominio de la pelota.

Las recepciones pueden ser altas, intermedia, frontal, rodada. Cada una se nombra de acuerdo a la altura y ubicación del cuerpo.

Pase:

Es la forma en que se pasa el balón a los demás jugadores. El pase debe efectuarse en dirección al jugador situado en condiciones más favorables, para que la acción siguiente adquiera el mayor grado de efectividad. El pase debe realizarse con fuerza y precisión.

Los pases pueden ser de frente, lateral, de cadera. Pase en salto, en suspensión, en bandeja, hacia atrás

* JUEGO COOPERATIVO

El juego como actividad lúdica admite cualquier espacio, elemento o cantidad de personas, siempre que estas estén de acuerdo en integrarse, divertirse y cumplir los acuerdos establecidos para dar igualdad de oportunidades a todos los participantes

El juego cooperativo tiene un significado social porque es en el que se debe cumplir una meta pero con la colaboración de los integrantes de un equipo.

A los juegos cooperativos se les debe la iniciativa de los deportes de conjunto. En ellos todos los integrantes de un equipo deben contribuir con sus habilidades para lograr el objetivo. Finalmente todos ganan pese que la intervención de cada integrante, pudo haber sido parcial durante el juego.

Los juegos acuáticos en grupo desarrollan habilidades en el medio acuático. Esto implica mayor habilidad en el dominio del cuerpo para el equilibrio y la flotación. Con todo esto el beneficio no sólo es social sino también físico, ya que las relaciones y la comunicación tienen que estar de por medio para cumplir la actividad y divertirse.

Para la actividad acuática es importante la indumentaria adecuada, es decir el traje de baño. La toalla, el gorro de baño e incluso las gafas de agua son también parte de la indumentaria que ayuda prevenir daños en la salud de las personas, que practica juegos o deportes acuáticos, tal es el caso del polo acuático o wather polo.

**FORMACIÓN SICOMOTRIZ**

TALLER 1: EL DESPLAZAMIENTO Y DOMINIO DEL BALÓN EN MICROFUTBOL

Apareamiento: Identifica que párrafo numerado corresponde a alguno de los enunciados de la parte inferior y coloca el número en el espacio del paréntesis.

1. Lanzamiento al arco.
2. Rectángulo.
3. Para amortiguar del balón.
4. Contacto valido del balón.
5. Contacto no valido del balón de microfútbol.
6. Total de jugadores en la cancha de micro o Futsala.
7. Parte externa del pie con la que se hace contacto.
8. Lugar que defiende el arquero.
9. Visión periférica.
10. Empeine interno.

( ) Empeine externo

( ) Tiro o remate.

( ) Forma geométrica de la cancha.

( ) Contacto con cabeza.

( ) Cinco jugadores en la cancha.

( ) Parte más dominante del pie.

( ) Especialización de la visión para no mirar el balón fijamente.

( ) Empeine total.

( ) Arco o portería.

( ) Coger el balón con la mano.

TALLER 2: OTRA FORMA DE HABLAR DE MICROFUTBOL

1. Encierre en un círculo el significado en ingles de las palabras correctas:
2. Pelota: ball, lamp, pen
3. Cancha: marker, fair, test,
4. Partido: school, game, onion
5. Entrenador: coach, soccer, human
6. Jugador: children. play game, sport,

Señala la o las respuestas correctas en cada pregunta

1. El número de jugadores en un partido de microfútbol o futsala es:
2. Nine b. Seven c. Five
3. Las parte del cuerpo que se pueden emplear para jugar microfútbol son:
4. Head b. The longue c. Tooth.
5. El tiempo de juego un partido de microfutbol o futsala con su respectivo descanso es de:
6. Twenty minutes and five minutes bread
7. Forty minutes and five minutes bread
8. Forty five minutes and fifteen minutes bread
9. Tu práctica deportiva la realizas en:
10. At School b. Free Time c. At night.

TALLER 3: LA FUERZA EN ACTIVIDADES ACUATICAS.

Responde Falso (F) o verdadero (V) de acuerdo al texto de cada numeral.

1. Las personas sólo desarrollan la fuerza cuando están adultas. \_\_\_\_\_\_
2. La fuerza es una capacidad condicional que se desarrolla sólo en gimnasios. \_\_\_\_\_\_
3. La fuerza de resistencia se puede desarrollar en actividades realizadas en el agua.\_\_\_\_\_\_.
4. En el agua los músculos encuentran más resistencia \_\_\_\_\_\_\_\_,
5. En el agua disminuye el peso corporal. \_\_\_\_\_\_\_\_
6. El tono muscular mejora en actividades realizadas en el agua.\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Para realizar desplazamiento en el agua por largo rato es importante tener resistencia \_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. El calentamiento antes de hacer actividades acuáticas ayuda fortalecer las articulaciones\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Un calambre es la reacción del cuerpo cuando es sometido a un esfuerzo grande.\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Una persona que no tiene fuerza no debe nadar. \_\_\_\_\_\_\_\_
11. Busca el significado de las siguientes palabras:

Someter: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Tono muscular: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

TALLER 4: BALONMANO

1. Especifique si las siguientes acciones de balonmano pertenecen a la recepción o pase.
2. Frente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Lateral:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. En salto:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Rodada:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. En suspensión:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Altas: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Intermedia:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. De cadera.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. En bandeja:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. Hacia atrás:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. Escribe 3 diferencias del balonmano con respecto al microfútbol-

A.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

B.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

C.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Escribe 3 semejanzas del balonmano con respecto al microfútbol.

A\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

B.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

C.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Señala las acciones prohibidas para un jugador de balonmano.
2. Pisar el área de portería, ya sea para defender o para atacar. La entrada de un jugador en el área de portería (6m) se sanciona con golpe franco si un atacante o un defensor entra el ella y con lanzamiento de 7 m (penalti) si un jugador de equipo defensor penetra en ella obteniendo una ventaja sobre el atacante que posee la pelota y se prepara para disparar.
3. Sujetar el balón con las manos, pararlo empujarlo o lanzarlo, y contactar con cualquier parte del cuerpo de las rodillas hacia arriba.
4. Dar un máximo de tres pasos con la pelota en las manos al mismo tiempo sólo puede tener la pelota en las manos hasta 3 segundos. Agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un contrario con o sin la pelota.
5. Pasar la pelota al portero, si éste se halla dentro del área de 6 metros.
6. Botar el balón tantas veces como se quiera, pero una vez que se toma con las manos, y a no se puede volver a botar.
7. Quitar la pelota aun contrario, siempre que se realice con la mano abierta y sin contactar directamente con él.
8. Agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un contrario con o sin la pelota.
9. Botar el balón simultáneamente con las dos manos o golpearlo con el pie.
10. Realice una breve descripción de cómo se juego balonmano.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

TALLER 5: LA FLEXIBILIDAD EN ACTIVIDADES ACUATICAS.

Explique las siguientes afirmaciones.

1. La flexibilidad es una capacidad condicional que se va perdiendo con la edad, ¿Por qué?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Una persona que realiza movilidad articular está contribuyendo a mejorar su flexibilidad, ¿Por qué?. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Los deportes se benefician cuando hay buen desarrollo de la flexibilidad ¿Por qué?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. La fuerza y la flexibilidad son importantes ¿por què?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. En la infancia hay mayor flexibilidad y se recomienda entrenarla para\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
6. Una persona con poca flexibilidad muestra dificultades en: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

TALLER 6: EL JUEGO COOPERATIVO.

SOPA DE LETRAS formación,

Encuentren 20 palabras relacionadas con el juego cooperativo. Con las letras sobrantes descubre una frase y transcríbela como grafitti en una hoja de block.

Solidaridad, compañeros, amistad, compromiso, tolerante, respeto, diversión, creatividad, responsabilidad, novedoso, reglas, juego, convivir, deportes, socialización, acuerdos, aprender, habilidad, formación, liderar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| E | S | O | L | I | D | A | R | I | D | A | D | L | J | R | U |
| E | C | G | F | O | T | O | L | E | R | A | N | T | E | E | C |
| O | O | R | O | O | D | E | P | O | R | T | E | S | P | G | O |
| E | M | A | R | R | A | I | T | I | V | E | P | O | H | L | S |
| D | P | R | M | A | O | D | V | A | D | O | S | O | A | A | O |
| A | A | E | A | L | C | S | S | E | N | E | R | P | H | S | D |
| T | Ñ | D | C | U | O | M | I | S | R | A | N | O | E | L | E |
| S | E | I | I | A | N | O | A | M | P | S | O | R | T | T | V |
| I | R | L | O | V | V | B | U | N | O | I | I | D | A | D | O |
| M | O | D | N | E | I | E | V | O | G | R | L | O | U | C | N |
| A | S | I | O | L | V | T | N | A | E | R | P | S | N | O | C |
| D | A | D | I | L | I | B | A | H | U | I | A | M | L | M | E |
| R | E | D | N | E | R | P | A | E | J | N | T | E | O | E | N |
| E | A | L | M | U | A | C | U | E | R | D | O | S | N | C | D |
| D | S | O | C | I | A | L | I | Z | A | C | I | O | N | O | . |

TALLER 7: EL JUEGO COOPERATIVO EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS.

**Crucigrama**

HORIZONTALES

1. Expresión facial para mostrar alegría o complacencia.(4 letras)
2. Sonido del agua cuando nos tiramos inesperadamente.(6 letras)
3. Deporte de conjunto competitivo que se realiza en el agua en inglés e invertido.(10 letras)
4. Actividad por equipos donde cada integrante participa por turno para lograr un objetivo. Invertido.(6 letras)
5. Movimiento del tren superior del cuerpo para avanzar en el agua.(7 letras)
6. Mantener el cuerpo sobre el agua.(6 letras)
7. Entrar al agua y mantenerse bajo su nivel.(10 letras)

VERTICALES

1. Disfrutar actividades no lucrativas pero que proporcionan placer. (10 letras)
2. Estilo de nado popular, con nombre de animal.(7 letras)
3. Aguantar la respiración por tiempo prolongado. (5 letras)
4. Forma de llamar la flotación en el agua, con todo el cuerpo extendiendo, los brazos juntos y las piernas. (5 letras)
5. Sumergirse en el agua técnicamente de cabeza. (6 letras)
6. Juego en el que alguien pasa por entre las piernas de varias personas en hilera por debajo del agua.(5 letras)
7. Nombre de otra forma de flotación recogiendo las piernas y las y abrazándolas. (6 letras de abajo ahcia arriba).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  | **S** |  |  | **5** |  | **R** |  |  |  | **D** |  | **8** |
|  |  |  |  |  | **9** |  | **10** |  |  |  |  |  |  | **D** |
|  |  |  | **2** | **S** | **P** |  |  | **S** | **H** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **P** |  |  |  | **11** |  |  |  |
|  | **V** |  |  | **E** |  | **4** |  |  |  |  | **A** |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  | **E** |  |  | **E** | **G** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **A** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6** |  | **L** |  | **T** |  | **R** |  |  |  |  |  | **14** |  |
| **A** |  |  | **o** | **l** |  |  |  |  |  | **t** |  | **w** | **3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **13** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7** | **s** |  |  |  |  |  |  | **r** |  | **E** |
| **R** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

BIBLIOGRAFIA

MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES, Técnicas y actividades. Ed. Oceano

GRAN LIBRO DE LA SALUD….EDITORIAL OCEANO

ALVAREZ, Cesar Augusto y CORREA, IvanDario….CULTURA FISICODEPORTIVA