***A<1INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR DE GUATAPE***

***GUIA DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTE FORMATIVO***

***PRIMER PERIODO DECIMO.***

**CONTENIDOS:**

* Elaboración de fixtures para eventos deportivos y actividades en circuito.
* Actividades acuáticas.
* Gimnasia de mantenimiento. Circuitos
* Baloncesto fundamentación técnica y táctica

**LOGROS:**

* Conoce los fundamentos básicos del baloncesto
* Practica predeportivos para mejorar habilidades.
* Identifica los eventos deportivos y las formas de organización de los mismos.
* Conocer las planillas de diferentes deportes.
* Interactúa con el medio acuático

**INDICADORES DE LOGRO**

* Realiza los fundamentos básicos del baloncesto con grados de dificultad.
* Mejorar sus habilidades coordinativas a través de diferentes deportes y actividades.
* Diferencia la elaboración de planillas deportivas.
* Programa y escribe un evento deportivo.

**METAS**

* Planillar un partido de algún deporte eficientemente.
* Dimensionar las condiciones de planeación, ejecución, desempeño y evaluación de un evento deportivo.

**ORIENTACION DIDACTICA**

* Lee detenidamente toda la guía para conocer la temática y utiliza la bibliografía para ampliar las temáticas.
* Desarrolla la formación sicomotriz ordenadamente en los espacios correspondientes o en hojas del tamaño que se presenta la guía.
* 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**

ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS.

Los eventos deportivos son actividades recreativas, de tiempo libre, lúdico y deportivo dirigidas para una comunidad en cualquier edad.

Estos eventos se pueden definir como carruseles; Festivales, torneos, campeonatos y están sujetos a la organización, recursos, número de personas, espacios para ejecutarlo. En la organización escolar existen torneos que fomentan el bienestar estudiantil y la convivencia entre los estudiantes.

Los campeonatos parten de la planeación escrita con los siguientes componentes:

El establecimiento de un objetivo general, luego la descripción de unos objetivos específicos. En todo caso siempre se redactan con un verbo en infinitivo que diga la acción central de lo que se desea realizar.

La justificación, es importante porque argumenta para qué sirve la idea o proyecto.

Se debe incluir la población a la que se quiere dirigir el evento.

Los recursos de todo tipo (humanos, materiales, logísticos, locativos, económicos y financieros) determinan que se requiere para hacer el evento y la forma de conseguirlo.

El plan de acción para cada objetivo específico, los colaboradores y las comisiones requeridas en cada fase de la preparación (antes del evento, durante y después), dicen los pasos que llevan a cabo para ir cumpliendo los objetivos.

También es importante hacer un cronograma de actividades en el que se establecen una a una las actividades o tareas para la comisiones, con los tiempos, responsables y recursos necesarios.

El seguimiento es el acompañamiento a todo el proceso de cumplimiento y va acompañado de evaluación del evento cuando ya haya terminado.

CAMPEONATOS DEPORTIVOS

Dependiendo de la duración del campeonato se establecen los recursos para la realización de un campeonato.

Los campeonatos pueden clasificarse de acuerdo a la organización en:

1. De extensión: son aquellos que no tienen fixture predeterminado y compite a finalizar en determinada extensión de tiempo.
2. Por puntos; en estos los participantes se enfrenta a todos los adversarios. Este permite mayor equidad para los inscritos sumando puntos en cada uno.
3. De eliminación cuando los participantes son eliminados del campeonato al perder determinado número de partidos. El número de partidos perdidos lo determinan la organización del evento.
4. Los combinados o mixtos; son los que combinan dos o más de los mencionados anteriormente.

DISTRIBUCIÓN DE UN CALENDARIO DE FECHAS

Un calendario de fechas es la programación de los partidos o juegos entre los participantes.

Existe el método rotativo para la confección de un calendario. Se basa en que un equipo queda estacionario y los otros se desplazan en el sentido de las agujas del reloj. Cuando el número de equipos es par se puede hacer así:

Ejemplo

 1 2 3 4 5

1 vs 2 1 vs 6 1 vs 5 1 vs 4 1 vs 3

6 vs 3 5 vs 2 4 vs 6 3 vs 5 2 vs 4

5 vs 4 4 vs 3 3 vs 2 2 vs 6 6 vs 5

Sí el número de equipos es impar se hace dejando bye o espacio para hacer la rotación en vez de poner el equipo un. De esta manera el 1 rota también.

Para determinar el número de partidos se calcula con el número de equipos. Si es par se divide por dos. Ejemplo 8 equipos equivale a 4 partidos. (8 / 2 = 4).

Si la cantidad es impar es la mitad del número de equipos menos uno. Ejemplo 7 – 1 / 2 = 3.

El numero de fechas en un campeonato por puntos si es par es igual al número de equipos menos uno. Si es impar es igual a la cantidad de equipos.

Cuando el número es grande generalmente mayor a ocho equipos, es conveniente realizar el campeonato por series, es decir sin son doce serian 66 partidos a jugar, pero si se realizan dos series de cuatro equipos.

CAMPEONATO POR ELIMINACIÓN SIMPLE

La eliminación simple es el método más rápido para determinar un ganador. Los participantes que pierden en cada fecha quedan eliminados; por lo tanto en cada fecha quedan eliminados la mitad de los participantes. Este sistema es útil cuando la cantidad de participantes en grande.

**HIDROTERAPIA**

La Hidroterapia es la utilización del [agua](/wiki/Agua) como agente terapéutico, en cualquier forma, estado o [temperatura](/wiki/Temperatura) ya que es la consecuencia del uso de agentes físicos como la temperatura y la presión. El término procede del griego *Hydro*, agua, y *Therapia*, curación. Es una disciplina que se engloba dentro de la [balneoterapia](/wiki/Balneoterapia), [fisioterapia](/wiki/Fisioterapia) y [medicina](/wiki/Medicina) (*hidrología médica*) y se define como el arte y la ciencia de la [prevención](/wiki/Prevenci%C3%B3n_primaria) y del [tratamiento](/wiki/Tratamiento_%28medicina%29) de enfermedades y lesiones por medio del agua. En sus múltiples y variadas posibilidades (piscinas, chorros, baños, vahos...) la hidroterapia es una valiosa herramienta para el tratamiento de muchos cuadros patológicos, como [traumatismos](/wiki/Traumatismo), reumatismos, digestivos, respiratorios o neurológicos.

Las propiedades terapéuticas del agua nos permiten sentar la base en el tratamiento de las alteraciones de los pacientes. Éstas son:

* la *dinámica*, a través de grifos a presión se incrementa la presión se incrementa también en el organismo el retorno venoso y ejercemos un efecto relajante sobre el paciente
* *mecánica*, a través de masajes se incrementa la temperatura del cuerpo
* *química*, por medio de la adición en el agua de otros componentes.

**TRATAMIENTOS**

Los tratamientos de hidroterapia se pueden aplicar a través de:

* *Baños*. Los baños pueden ser totales o parciales y la temperatura de los mismos varía según el tipo de aplicación que se quiera dar. Se distinguen las siguientes técnicas.
	+ *Baños simples*: se realizan en la [bañera](/wiki/Ba%C3%B1era) o tanque y tienen como finalidad la relajación del paciente. Pueden ser fríos o calientes.
	+ *Baños parciales*: se aplican sobre una parte concreta del cuerpo.
	+ *Baños de vapor*: se utiliza [vapor](/wiki/Vapor_de_agua) a gran temperatura que se proyecta sobre la zona a tratar tapándose posteriormente con una toalla.
	+ *Baños de contraste*: se aplica agua a diferentes temperaturas de forma alternativa.
	+ *Baños de remolino*: su efecto radica en la presión que ejerce el agua sobre la parte del cuerpo afectada.
	+ *Baños galvánicos*: se utiliza agua combinada con electricidad.
	+ *Hidromasaje termal*: se trata de un baño con agua azufrada que activa la circulación sanguínea.
* *Duchas*. Su efecto se produce por la presión que ejerce el agua fragmentada al salir de la ducha. Existen diferentes tipos de aplicaciones a través de duchas dependiendo de la presión y el tipo de emisión realizada.
* *Chorros*. La aplicación se basa en la emisión de agua a alta presión a través de un solo agujero lo que permite concentrar la acción sobre un punto determinado. Los chorros se proyectan a diferentes presiones y temperaturas.
* *Aditivos*. La acción del agua puede complementarse mediante la adición de sustancias en el baño.
* *Lavados*. Se realizan pasando un paño húmedo sobre la piel.
* *Compresas*. Son un tipo de envolturas a las que se adicionan hierbas.
* *Abluciones*. El agua es derramada directamente sobre el cuerpo.

## Fundamentos técnicos

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote o dribling, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

### Pase: El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

* **De pecho**: El más común, realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura.
* **Picado** o **de pique**: Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
* **De** [béisbol](/wiki/B%C3%A9isbol): Semejante al lanzamiento de un [lanzador](/wiki/Lanzador), pase largo con una mano.
* **De** [bolos](/wiki/Bolos): Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.
* **Por detrás de la espalda**: Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
* **Por encima de la cabeza**: Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.
* **Pase de mano a mano**: Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

**Lanzamientos**

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

* **Tiro en suspensión**: Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
* [Tiro libre](/wiki/Tiro_libre_%28baloncesto%29): Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
* **Bandeja o doble ritmo** : Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
* [Mate o volcada](/wiki/Mate_%28baloncesto%29): Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.
* **Gancho**: Lanzamiento con una única mano, en posición perpendicular al aro, con el brazo estirado, deslizando suavemente el balón.

 **Bote o Drible**

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

* **De control**: En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
* **De protección**: Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
* **En velocidad**: En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

### Defensa

La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:

FORMACION SICOMOTRIZ

TALLER N°1: IDENTIFICACIÓN DE PLANILLAS.

* 1. Busca tres planillas de diferentes deportes y realiza la diferenciación de sus partes.
	2. Señaliza con un color amarillo la zona de identificación de la planilla; con color azul claro la identificación de los equipos; con naranja la anotación de puntos; con verde la identificación de faltas cometidas; identificación de comisión de arbitraje.

TALLER N°1: ORGANIZACIÓN DE FIXTURE

1. Realiza el fixture de los siguientes equipos estableciendo una forma de enumeración, ya sea por sorteo o asignación de lugar en el cuadro de posición.
2. Identifica las fechas y adversarios de todos los grupos.

GRUPO A.

TIGGER

ARSENAL

BRAZIL D

REAL BARZA

MANCHESTER CYTI

AGUILAS DORADAS

GRUPO B:

MERCADITO DE POLO)

A -C. MILAN

ALECIC

GUAKTELA (F.C)

LOS VERDOLAGAS

DEPORTIVO

LOS CACHUCOS

BICENTENARIO

PAN-OCHOS

MACHOS ALFA

LA MAGIA

CARRANGUEROS DE ORIENTE

REAL CARTAGENA

TALLER N°3: HIDROTERAPIA

1. Realiza una breve descripción del desarrollo de la hidroterapia a través de la historia.
2. Realiza una descripción de las diferentes técnicas de la hidroterapia, y los casos en que se usan.
3. Identifica en Guatapé los sitios naturales que pueden servir para aplicar una hidroterapia; Explica en qué casos.

TALLER N°4: FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO**:**

* 1. Responde falso o verdadero

a. El doble ritmo es una acción que se realiza cuando se le pasa el balón a un compañero.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b. El control del balón significa hacer cesta.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

c. Un Lanzamiento de mitad de cancha encestando otorga 3 puntos.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

d. Los cambios de dirección son acciones que se, aplican en el dominio del balón.\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Driblar, sujetar el balón y volver a driblar es una falta.\_\_\_\_\_

2. Cuántos y como se llaman los tipos de pases en baloncesto.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. A que fundamento técnico pertenece las siguientes definiciones:

Suspensión, tiro libre, gancho:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4 El saque pertenece al fundamento técnico de.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

TALLER N°5: ACTIVIDADES ACUÁTICAS

1. Sopa de letras encuentra en la sopa de letras las siguientes palabras relacionadas con las actividades acuáticas. Escribe la frase que se forma con las letras sobrantes. Tobogán, cloro, toalla, gafas, brazada, burbujas, clavados, sumergirse, prevenir, indumentaria, calentamiento, ducharse, jugar, flotar, agua, lluvia, calambres, respirar.

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

Frase:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

BILBIOGRAFIA

<http://blog.eventioz.com/eventos-deportivos/eventos-deportivos/>

<http://elisafranco.blogspot.com/2011/03/como-se-organiza-un-evento-deportivo.html>

<http://www.respuestario.com/como/como-organizar-un-evento-deportivo-guia-paso-a-paso>

Alvarez, Cesa y Correa Ivan. Cultura Fisico Deportiva. GRUPO B: