



## “CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCUMENTO GUIA DE ESTUDIO NUMERO 03			
DOCENTE	Johanna Milena Bautista Parrado	ÁREA	Educación Física
E-MAIL	jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	5°

DBA	Tomo conciencia de la importancia de implementar algunas de las habilidades motoras básicas para ponerlas a disposición, cuando se desarrolla un deporte de conjunto e igualmente reflexiono sobre la importancia de respetar las reglas propias de algunos deportes practicados.		
COMPETENCIA	Utilizar el baloncesto como medio para mejorar su trabajo en equipo y las estrategias		
OBJETIVO	Desarrollar habilidades destrezas, precisión a través del movimiento y las reglas del juego.		
CONCEPTO	Diversidad, Relación, Cambio.	EJE	Ciudadano ambiental activo
TEMA	PREDEPORTIVO-VOLEIBOL, FUTBOL	FECHA DE PUBLICACION	18 de mayo
TIEMPO DE TRABAJO	Una hora cada día.	FECHA DE ENTREGA	29 de mayo.

### VALOR DE LA SEMANA



#### SENCILLEZ DE VIDA

La sencillez y naturalidad hicieron de la Virgen, en lo humano, una mujer especialmente atrayente y acogedora, asequible y cercana a todos. Se plantea algunas o preguntas que inviten al estudiante a traer a su memoria algunos recuerdos o se realizan preguntas... algunos ejemplos... ¿Recuerdas un momento cuando tu mamá, abuela, hermana te acogió en su regazo? Descríbelo ¿Cuándo has sentido cercana a tu mamá, abuela o hermana?

### GUIA DE ESTUDIO NÚMERO # 3 “Predeportivo baloncesto”18 al 29 de mayo.

¿Cuáles son los beneficios de los juegos predeportivos? ¿sabes que es el voleibol y cuantos jugadores están en cancha, sabes la ubicación? ¿conoces cuantos jugadores están en la cancha de futbol y cuál fue su historia?



Hola niños en la guía numero dos hablamos de todo lo referente a predeportivos, en esta guía hablaremos del predeportivo en voleibol y en futbol.

Se pueden apoyar de la guía # 2 para recordar ¿Qué es el predeportivo? Y los beneficios de los juegos predeportivos y las características.



DOCUMENTO GUIA DE ESTUDIO NUMERO 03			
DOCENTE	Johanna Milena Bautista Parrado	ÁREA	Educación Física
E-MAIL	jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	5°

### ¿Cuáles son los beneficios de los juegos predeportivos? <sup>1</sup>

su práctica es muy aconsejable pues prepara a los chicos y chicas para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol.)

### QUE ES EL FUTBOL <sup>2</sup>

El fútbol se define en primer lugar como un **juego que incluye dos contrincantes y un árbitro** con la capacidad de imponer justicia imparcial. Cada contrincante está compuesto por un equipo de 11 jugadores en campo de juego cada uno, con la opción de incluir jugadores suplentes en el transcurso del partido de fútbol.

El objetivo es **hacer rodar un balón esférico con el fin de anotar un punto**, cuya anotación es válida al cruzar la línea límite del arco contrario. Cada punto logrado es conocido como *gol*, por lo tanto el equipo que más goles sume en el transcurso de 90 minutos –tiempo neto de un partido– será el ganador.

Cada equipo deberá de incluir en su plantilla un **arquero o portero, único jugador capaz de tocar el balón con las manos** y con la tarea de impedir que el balón cruce su propio arco; un grupo de defensores; un grupo de volantes y finalmente un grupo de delanteros. Las tácticas de cada plantilla pueden variar en preferencia del director técnico a cargo del equipo de fútbol.

### PRINCIPALES REGLAS DEL FUTBOL

**Saque lateral.** una vez que el balón haya traspasado una línea lateral, se deberá proceder a tomar el balón con la mano para volver a ponerlo en juego.

**Saque de meta.** una vez que el balón haya traspasado la línea frontal, habiendo sido tocada por última vez por un equipo en campo de juego rival, el arquero rival deberá poner el esférico en juego desde su arco.

**Tiro de esquina.** una vez que el balón haya traspasado la línea frontal y haya sido tocado por última vez por un equipo en campo propio, se le concederá al rival reanudar el juego con un saque del balón desde el vértice correspondiente.

**Tarjeta amarilla.** quedará a criterio del árbitro sancionar a un jugador con tarjeta amarilla al cometer una infracción un jugador.

**Tarjeta roja.** un jugador verá la tarjeta roja al recibir dos tarjetas amarillas y deberá abandonar el campo de juego de inmediato. También se puede sancionar con tarjeta roja directa.

### CAMPO DE JUEGO

El terreno de juego para practicar fútbol profesional deberá reunir ciertas condiciones establecidas por la autoridad deportiva conocida como FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación). Estas condiciones son:

- Tendrá que incluir **césped natural o artificial** de forma rectangular.
- **Medidas establecidas de largo.** mínimo 90 metros, máximo 120 metros.
- **Medidas establecidas de ancho.** mínimo 45 metros, máximo 90 metros.
- Los **arcos** deberán medir hasta 2,44 metros, con 7,32 metros de separación entre un palo lateral y el otro.

<sup>1</sup> <https://www.actividades-extraescolares.com/extraescolares/beneficio-actividad-predeportivas/>

<sup>2</sup> <https://concepto.de/futbol/>



DOCUMENTO GUIA DE ESTUDIO NUMERO 03			
DOCENTE	Johanna Milena Bautista Parrado	ÁREA	Educación Física
E-MAIL	jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	5°

### QUE ES EL VOLEIBOL<sup>3</sup>

El vóley o también llamado *voleibol* es un deporte que **consta de dos equipos, compuestos de seis jugadores cada uno**, que se enfrentan entre sí, dentro de una cancha dividida por una red en partes iguales. El objetivo principal de este juego es pasar el balón por encima de la red y que el mismo golpee el suelo del terreno adversario.

El juego **comienza con un saque del balón de un equipo hacia el campo contrario**. La duración de la jugada puede variar, dependiendo de si se cometió alguna falta durante el juego o si el equipo adversario no pudo interceptar el balón y devolverlo al campo adversario. Cada equipo dispone de tres golpes al balón, que deben ser limpios. El equipo ganador del primer juego se le asignará un punto y tendrá a disposición un nuevo saque.

Entre sus reglas principales podemos encontrar la famosa rotación. Se produce la rotación acorde a los puntos conseguidos por cada equipo.

El voleibol **posee diferentes modalidades, las cuales varían dependiendo de cada país** y también de las discapacidades físicas; es así que se puede diferenciar el voleibol sentado o voleibol de pie.

### CARACTERISTICAS TECNICAS DEL VOLEIBOL

Campo o cancha: Tiene forma rectangular. Mide 18 metros de largo por 9 metros de ancho. La línea central indica cuál es el área a ocupar por los equipos y cuenta con una zona liberada o libre de entre 3 y 5 metros.

Redes: Ésta tiene una longitud de 10 metros, aproximadamente, y un anchor de 1 metro.

Pelota/Balón: Es muy diferente del que se usa en el fútbol, ya que éste tiene 65 centímetros de circunferencia y un peso de casi 300 gramos, convirtiéndose en un elemento fácil de manipular. La materia prima que los compone, por lo general, es el cuero, aunque también los hay de material sintético.

Uniforme: La ropa que los jugadores deben llevar son: Pantalones cortos, camiseta, coderas y rodilleras, calcetas y zapatos tipo tenis.

Tiempo: Los partidos están compuestos por sets, los cuales pueden ser tres, cuatro o cinco. El equipo que logre triunfar en tres de ellos, ganará el partido. Para ganar una tanda es necesario obtener al menos veinticinco tantos, siendo obligatorio tener dos puntos de diferencia con el equipo contrincante.

Desempate: El equipo que obtenga 15 puntos, con los dos de diferencia, ganará.

### MOVIMIENTOS EN EL VOLEIBOL

Sacar: Se produce cuando un jugador proyecta el balón hacia el sector del contrincante.

Bloquear: Cuando un jugador impide que la pelota lanzada por su rival pase a su área.

Recibir: Impedir que el balón toque el suelo, colocando en una posición adecuada las manos y brazos, pudiendo así devolver el tiro.

Colocar/Armar: En una serie de no más de tres pases entre los jugadores de un mismo equipo, se busca lograr una jugada de tanto.

Atacar: Enviar de un golpe certero el balón al área descuidada o al jugador en desventaja.



“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCUMENTO GUIA DE ESTUDIO NUMERO 03			
DOCENTE	Johanna Milena Bautista Parrado	ÁREA	Educación Física
E-MAIL	jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	5°

Rematar: Devolver la pelota inesperadamente, con fuerza.

PROFUNDIZA TUS CONOCIMIENTOS

LIBRO VAMOS A APRENDER:

RECUERDA SI TIENES ACCESO A INTERNET EN ESTOS SITIOS PUEDES COMPLEMENTAR TU CONOCIMIENTO:

<https://www.youtube.com/watch?v=BXyu5Bpb-YM>

<https://www.youtube.com/watch?v=9Nmew1RiY9E>

Te invitamos a que realices la siguiente rutina de pensamiento, teniendo en cuenta la información dada anteriormente. (No es necesario imprimir esta imagen, se puede realizar el diagrama en una hoja y resolver, para anexar en el taller que enviara a su profesor).

RUTINA DE PENSAMIENTO

CONTESTA ESTA RUTINA DEL PENSAMIENTO DE ABAJO HACIA ARRIBA

¿Qué he aprendido de los predeportivo EN VOLEIVOL Y FUTBOL?

¿Cómo lo he aprendido sobre el tema?

¿Para qué me ha servido?

¿En qué ocasiones puedo usarlo?

