



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 10512900216

GUIA DE TRABAJO 2

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



Tema: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Lea con atención el siguiente texto

EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo que siguen los atletas para obtener los resultados deseados en una competencia. Trabaja a partir del potencial genético de la persona para lograr el nivel de rendimiento deseado a través de los mecanismos de adaptación del organismo. Es un proceso psicopedagógico y planificado, basado en el conocimiento científico y empírico, que busca crear condiciones favorables para el progreso del atleta mediante el uso de los ejercicios corporales, la preparación mental y la educación del atleta en aspectos técnicos y tácticos. Desarrollo histórico El entrenamiento deportivo tuvo sus inicios en la Antigua Grecia, donde documentos antiguos confirman la preocupación por la organización del trabajo de preparación de los atletas para los juegos olímpicos. Desde sus inicios el ser humano a competido consigo mismo y con otros para conocer sus limitaciones. Existen evidencias de prácticas deportivas en las antiguas civilizaciones de Egipto, Mesopotamia, China y en la América precolombina. Sin embargo, los griegos son el primer ejemplo documentado de una cultura interesada en ejecutar actividades de preparación para que un conjunto de atletas participe en competiciones meramente deportivas en las mejores condiciones posibles. La conquista romana de Grecia cambió el objetivo de la actividad deportiva y la limitó a ser un medio de preparación militar. La actividad física perdió importancia durante la edad media y si bien comenzó a despertar interés de nuevo durante el renacimiento, no fue hasta el surgimiento de los juegos olímpicos modernos a inicios del siglo XX que el entrenamiento deportivo se acepta de nuevo como algo importante y necesario para mejorar los resultados de los atletas. La primera mitad del siglo XX se caracterizó por el uso de cargas de entrenamiento bajas y pocas competencias. Las técnicas de entrenamiento no tenían fundamento científico, el trabajo se organizaba solamente a partir de las

experiencias prácticas, no se consideraba necesario el entrenamiento diario y este se iniciaba tan solo unas semanas antes de la competencia. Durante esta etapa la Unión Soviética y los otros países del bloque socialista trasladaron al campo del deporte los principios filosóficos de su modelo político, entre ellos la importancia de la planificación en la ejecución de los programas de trabajo. Al final del periodo se habían establecido las bases de la organización de la temporada deportiva, la sistematización de los métodos de entrenamiento y se reconoció la importancia de la preparación general del deportista. A mediados del siglo XX el deporte comienza a llamar la atención de disciplinas como la psicología, la medicina y la fisiología entre otras. Es durante esta época que el entrenamiento deportivo adquiere sustento científico gracias a los trabajos del ruso L. P. Matveiev, que proponía un proceso objetivo de planificación del entrenamiento, y a los avances en la comprensión del funcionamiento interno del cuerpo humano. Al final de esta época se concreta la profesionalización del deporte y se incorporan profesiones especializadas al proceso de entrenamiento. La introducción y masificación de nuevas tecnologías, durante los últimos 20 años del siglo XX y los primeros años del siglo XXI, extendieron la profesionalización del deporte a estratos sociales para los cuales era previamente inaccesible. Durante este periodo aumentan la competitividad, las demandas por un mejor desempeño y la cantidad de entrenadores dedicados a esta actividad a tiempo completo. Las ciencias del deporte se especializan, evolucionan y adoptan una perspectiva integrada que considera al deportista como una unidad compleja compuesta de múltiples sistemas, complejos e interrelacionados.

El proceso del entrenamiento deportivo. El objetivo del entrenamiento deportivo, como proceso estructurado, es organizar y administrar de forma adecuada las actividades que permitan un desarrollo integral del atleta y el logro de sus objetivos deportivos. Integra los conocimientos científicos que nos permiten conocer los efectos del ejercicio físico en las personas y nos da fundamentos teóricos y prácticos para preparar adecuadamente a los atletas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 105129000216

GUIA DE TRABAJO 2

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



**UNA MIRADA HACIA EL JUEGO Y
JUGUETE TRADICIONAL COMO HERRAMIENTA
PEDAGÓGICA.**



Proceso de mejora del rendimiento deportivo. El entrenamiento ayuda al atleta a alcanzar sus objetivos mejorando su rendimiento deportivo. Esto se logra aplicando estímulos físicos que desencadenan alteraciones diversas en el organismo. Estas alteraciones, junto con el posterior proceso de recuperación, adaptan al organismo a niveles funcionales superiores a los iniciales en los sistemas del organismo afectados por el estímulo. Al aplicar estas adaptaciones a la disciplina deportiva de interés se logra la mejora deseada en el rendimiento.

TALLER 1

RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la relación que tiene el ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, con las cualidades físicas de las personas y como puede influir en el desarrollo del Deportista.
2. Describa los Principios del ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
3. Que es y para qué sirve un plan de entrenamiento
4. ¿Qué es un Microciclo?
5. ¿Qué es un Macro ciclo?



Se pretende reivindicar desde estas líneas el protagonismo que los Juegos Recreativos Tradicionales de la Calle, como los ha denominado el autor y algunas Competencias más tradicionales, practicadas por las diferentes generaciones del mundo hasta el presente, y que se han convertido en la máxima expresión lúdica cultural de las diferentes etnias de la humanidad.

Expresiones aparentemente tan simples y espontáneas se han convertido en verdadera fortaleza para la reivindicación de nuestra identidad cultural, hoy por hoy tan olvidada por nuestros niños y jóvenes y tan añoradas por nuestros antepasados.

Este análisis y estudio nos compromete como educadores y formadores de generaciones, a construir y poner en práctica estrategias que permitan a estudiantes y comunidad en general, conocer y practicar todas estas manifestaciones tradicionales como base de la identidad cultural.

Estas vivencias lúdicas tradicionales son el producto del quehacer lúdico-cultural que las diferentes etnias han construido hasta el presente, y que por situaciones culturales, han sido enajenados, produciendo un impacto decadente en la expresión cultural de nuestros pobladores.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 10512900216

GUIA DE TRABAJO 2

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



A través de la puesta en práctica de este taller, se pretende vivenciar el producto de esta investigación, transformándola en estrategias pedagógicas articuladas al currículo, que permita a la comunidad educativa el conocimiento de la expresión cultural, vivenciándola, dinamizándola por medio de los diferentes proyectos que la escuela realiza, a la vez que permite fortalecer y reivindicar la Memoria Cultural en cada comunidad.

La importancia y el valor del juego o del juguete tradicional en la vida moderna, no radica en lo viejo por lo viejo, ni en lo sentimental, o porque fue practicado por nuestros antepasados.

Fundamentalmente tienen vigencia por el valor humanístico que encarnan al practicarse de generación en generación construyendo y codificando sentimientos y vivencias cotidianas, básicas en la construcción de la memoria e identidad cultural de los pueblos del mundo.

Cuando nos referimos a los Juegos y Juguetes Tradicionales, pensamos en todas aquellas expresiones lúdicas que el ser humano ha visionado, construido, evidenciado y codificado en épocas remotas y que hoy tienen validez como expresiones reivindicadoras de valores, convivencias y calidad humana. Son manifestaciones que aparecen en diferentes momentos y épocas del año, unas con más arraigo que otras, pero que perduran en la memoria cultural de las comunidades. El Juego y el Juguete tradicional guardan la riqueza espiritual de un pueblo.

Estos juegos existen en todas las culturas del mundo, a pesar de tener su origen en su mayoría en la cultura asiática, siendo China, Japón, África y la India los de más referencia antropológica, es decir; los territorios donde más testimonios se han encontrado; estos continentes son considerados los máximos exponentes de esta creación humana. Se diferencian de una cultura a otra, solo en la forma de jugarlo o llamarlo, su esencia y su riqueza lúdica, educativa y natural permanece en cada uno de ellos.

Al indagar por sus orígenes, surgen de la combinación de elementos culturales de su respectiva época, encontrando contenidos mágicos y religiosos ligados a los dioses, es decir, estos juegos no eran ni son simple pasatiempo. Algunos estudiosos del comportamiento de la especie humana afirman que por su intensidad y acogida “pareciera que estos juegos fuesen contemporáneos a las sociedades”, pues toda comunidad mantiene viva esta expresión lúdica.

Los Juegos y Juguetes Tradicionales, han corrido el riesgo de desaparecer en las ciudades más industrializadas debido a las ofertas de juegos y juguetes mecánicos y electrónicos que la industria lanza al mercado. Sin embargo, estos han resistido a todas las artimañas, embelecios del mercantilismo y el consumismo, conservando la magia que maravilló al hombre común y corriente, incluso a hombres de la talla de Homero, Virgilio, Goya y Albert Einstein.



El filósofo e investigador Gabriel Weiz, en su obra “**El Juego Viviente**”, hace una comparación entre el Juguete Tradicional y el Juguete Electrónico, cuando dice: “el campo de los juguetes electrónicos conlleva a una suavidad lúdica de actitud bélica, condicionando a los individuos al inofensivo ambiente de botones y palancas, y esbozando por tanto, las consecuencias reales de una destrucción jamás contemplada en la historia de la humanidad. La diferencia que hay entre el juguete tradicional y el juguete electrónico es de contenido y forma, pues mientras que en el primero el dueño es el





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 10512900216

GUIA DE TRABAJO 2

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



codificador de su propia obra, en el segundo la persona es simplemente un consumidor de lo que otro ha codificado, pasando a ser un simple espectador y operador de palancas”.

Comparto con ustedes esta sencilla investigación producto del trabajo de educadores, prestos al cambio y enamorados de la vida con libertad, equidad y armonía humana.

PRESENTACION

Los JUEGOS RECREATIVOS TRADICIONALES DE LA CALLE, tienen gran importancia en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, pues brinda posibilidades para la práctica de valores básicos para la sana convivencia y elemento unificador en todos los sectores del contexto social mejorando las relaciones interpersonales y colectivas, las capacidades, físicas, anímicas y la conducta psicomotriz.

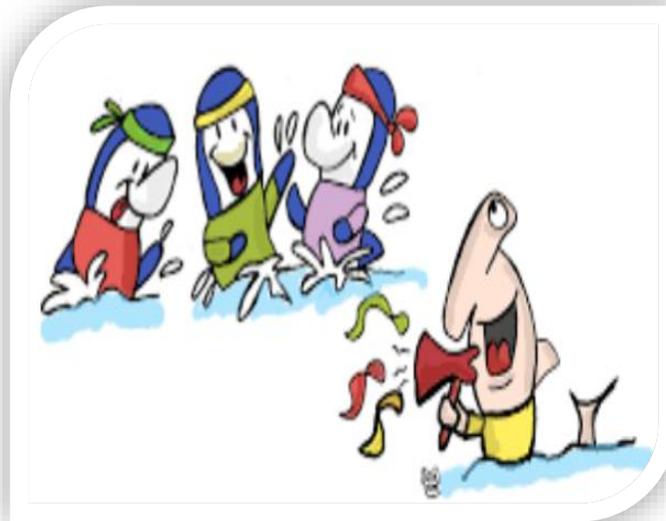
La Comunidad Docente fiel a sus principios de orientadores, formadores y agentes para el cambio, tienen como propósito fundamental, contribuir al engrandecimiento lúdico, espiritual, moral, físico y creativo de la población, aspectos que contribuirán de manera positiva a la reivindicación de valores básicos para el engrandecimiento humano, si tenemos por principio un ideal de unidad, solidaridad y generosidad para orientarnos por la vía del encuentro hacia la armonía para la convivencia comunitaria. Este sería entonces el inicio para una aproximación en la construcción del camino a la Cultura de la Paz.

ALGUNOS JUEGOS TRADICIONALES

Cuerda. Su función es saltar con ella en diferentes maneras, empleando cantos o enunciando nombres de personas o cosas, por ejemplo: se salta pasando la cuerda dos veces por debajo de las piernas o alternando pie

derecho e izquierdo, saltando adelante y atrás o a la derecha o izquierda. También se realizan competencias con desplazamientos o en posición estática.

Los nombres de los juegos más conocidos son la culebra, el arroyuelo, pique, la 31, 51, y la 101, el columpio entre otras. Las reglas son según el interés de los participantes pero la regla general o básica es no pisarla durante su accionar.



La Golosa. Participan en el juego hasta seis personas por golosa, se acostumbra a jugaren duplas en tríos o cuartetos. Las reglas más comunes son: no pisar ninguna raya, el guijarro o piedrita lanzado debe de caer al cuadro respectivo, no perder el equilibrio entre otras propuestas por cada participante. El incumplimiento de alguna regla le hace perder el turno y debe esperar una nueva oportunidad. El objetivo del juego es llegar de primero a la meta propuesta.

Trompo. El objetivo del juego es hacer bailar al trompo, y a través de su acción ejecutar destrezas o habilidades con él haciéndolo bailar en la palma de la mano, deslizándolo por la pita o cordel, son muchas las piruetas que se pueden realizar, solo se necesita el ingenio del jugador. Las reglas las ponen los participantes, pero la más común es “la enguaralada”.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 105129000216

GUIA DE TRABAJO 2

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



Rondas Presentan diferentes esquemas o coreografías. Unas se realizan alternando el canto y el movimiento con desplazamientos continuos, y en otras, se expresa el canto y el movimiento. No tiene reglas específicas dado al carácter dinámico en que se desarrolla. La acción de rondar supone una organización de las personas participantes en alguna clase de formación: círculos, filas, hileras entre otras, según la ronda que vayan a ejecutar. Depende básicamente del buen gusto estético y la creatividad de los participantes.

La Vara de Premios. Se realiza por categorías, Infantiles desde los 8 años hasta los 12, Juvenil desde los 13 hasta los 17 años, libre de los 18 años en adelante. Cada participante tiene derecho a realizar 3 intentos de un minuto cada uno y un descanso de 30 segundos por intento. El concursante puede llevar la vestimenta que desee menos calzado. La vara solo se puede limpiar con la misma vestimenta que lleve puesta. No debe llevar ningún objeto en las manos, cada que un competidor termine el intento, la vara será nuevamente engrasada. Para efectos de puntaje se tendrá en cuenta el mejor intento de los 3 realizados. El puntaje será de 1 a 20 puntos, es decir por cada metro subido obtendrá un punto y proporcionalmente si es en centímetros. Cada competidor deberá llevar un número en la espalda y el respectivo distintivo de su delegación. La vara en sus dos primeros metros no tendrá grasa, con el fin de que los participantes puedan tomar impulso.



CIEN PIÉS, en dos tablas de aproximadamente 1.20cms.de largo x 12cms, de ancho. Estas tablas están dotadas de 4 calapiés de caucho cada una, con el fin de que 4 jugadores (cuarteto) se monten en los ciempiés (2 tablas) donde cada jugador mete los pies en los calapiés.

ZANCOS, Se utilizarán los zancos de madera, o sea los tradicionales, libre en sus medidas y tamaños. Solo vale ir montado en los zancos, si cae hacia adelante, debe retroceder caminando, pero dejando los zancos, donde callo. (Esta acción de juego se repite cuantas veces sea necesario)

BOLAS O CANICAS

En sacar del arroyuelo o círculo que esta dibujado en el piso, bolas, pipiando, con la bolas de cristal, el jugador en turno. Para saber quién gana salida, se procede a lo siguiente:

Los jugadores lanzan su bola hasta una raya que se encuentra a 2mts de distancia, según la aproximación obtengan, es el orden de salida.

Quien mayor número de canicas logre sacar del arroyuelo, que tiene 30 cms. de diámetro, será el ganador del juego.

Cuando un jugador termine su turno sacando canicas, estas se ingresaran de nuevo al arroyuelo.

El jugador pierde el turno solo cuando deje de sacar bolas de dentro del arroyuelo

CARROS DE RODILLOS

Actividad al aire libre popular de Colombia que se practica en trineos de construcción rústica montados sobre rodillos de acero. Dichos carros suelen utilizarse en labores de carga de enseres y transporte de elementos livianos en los barrios de las principales ciudades del país. Dada la particularidad de estos equipos se han venido utilizando en diversas competencias de aventura. Suele realizarse en grupos de cuatro personas en donde se asumen roles de pilotaje, tracción y frenado. Adrenalina, vértigo, diversión y emoción en ambientes urbanos son sinónimos de esta actividad.

PIRINOLA COCA O BALERO

El juego con el balero consiste en encholar o meter el palito en el huequito que tiene la esfera, el mayor número de veces, en 2 minutos de tiempo, que tiene cada jugador.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 10512900216

GUIA DE TRABAJO 2

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



VUELTAS A CALDAS CON TAPITAS

El juego consiste en ir desplazando con el dedo índice o pulgar una tapita llena de plastilina, siguiendo el camino que señala el mapa, sin salir de él.

Antes de iniciar el juego se rifa la salida.

Cada participante lanza la tapita hacia una raya que se encuentra a 3 metros y el juez procede a enumerarlos, según acercamientos a esta para saber en qué orden se inicia el juego.

Se inicia el juego desde la posición cuclillas, donde cada jugador tiene derecho a golpear la tapita con el dedo tres veces seguidas, y sin salirse del mapa, si así no fuera, debe regresar hasta donde tiro la última vez.

Gana el juego quien primero haga todo el recorrido del mapa, y así sucesivamente, el segundo, tercero etc.

De no haber tiempo para que todos terminen el juego, se procede a anotarle el puntaje, ya que el dibujo del mapa esta enumerado del 1 al 10.

LA GOLOSA

Consiste en jugar sobre un mapa de cuadros dibujados en el piso y enumerados de 1 al 12, donde también están contenidas las palabras cielo y tierra, antes y después de los números.

Como se juega.

Para este juego, se utiliza un pequeño elemento llamado turra.

El juego se inicia lanzado una turra desde una raya ubicada a 3 metros y el lugar que ocupe en la aproximación a la raya le da a cada jugador el orden de la salida.

La salida se hará desde la palabra tierra, donde el jugador lanza la turra, hasta el cuadro que tiene el número 1, pero sin salirse del cuadro, de ser así, saltaran por encima de este y alternando pies, pisarán todos los cuadros hasta llegar al 12 y luego al cielo, donde dará media vuelta y se regresa de igual forma hasta tierra.

Toma la turra que está en el cuadro 1 y lo lanza hasta el cuadro 2, pero sin salirse de allí.

De ser así, procederá a saltar de tierra hasta el cuadro número 3, y alternando pies, hacer el mismo recorrido hasta regreso a tierra y así sucesivamente hasta perder el turno, donde sigue el segundo y así sucesivamente.

Gana el juego quien llegue de primeras al cuadro número 12, cielo y tierra.

Nota: tirar la turra fuera del cuadro, o al cuadro que no corresponde, o pisar fuera del cuadro, amerita perder el turno.

6. Encuentra en la siguiente sopa de letras palabras relacionadas con los juegos recreativos de la calle

- VARA DE PREMIOS, CANICAS, BOLAS, TROMPO, RONDAS, CIEN PIES, GOLOSA, ZANCOS, CARRO DE RODILLOS, PIRINOLA, CUERDA CORTA, CUERDA LARGA, CALDAS, JUEGOS, TRADICION, JUEGOS DE LA CALLE , YOYO

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

NOTA.

Este taller se evaluara por escrito y lo deberá traer en la fecha que disponga la institución para su entrega y también lo puede enviar al siguiente correo.

henrybustamante5428@gmail.com debe tomar fotos de las actividades de mantenimiento hechas en casa y enviarlas con su nombre y grado al mismo correo electrónico en caso de no poseer estos medios debe imprimir fotos del trabajo en casa.

ESTOS TEMAS ESTAN EN LA PÁGINA.

www.educacionfisicajomaber.jimdo.com AQUÍ ENCONTRARAS LOS DIFERENTES TALLERES DE EDUCACIÓN física para los grados 7° y 8:03

TALLER 2, GUIA 3

1. Le con atención la temática dada.
2. Que son los juegos recreativos de la calle.
3. Que significa el juego como forma lúdica
4. Escribe en mínimo 10 renglones aspectos importantes de los juegos recreativos para el municipio de caldas.
5. Da una breve explicación de cada uno de los juegos recreativos de la calle.

**HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR
LIC EN EDUCACIÓN FÍSICA**