	COLEGIO NACIONALIZADO LA PRESENTACION			
	Asignatura	Datos del Docente	Curso	Fecha
	EDUCACIÓN FISICA	HENRY BELLO	OCTAVO	27 - 04 - 2020

**Trabajo o actividad:**

Investigar a fondo el deporte del voleibol.

1. Historia del voleibol
2. Terreno de juego (medidas y zonas) ilustración
3. La Red (medidas según género y categorías) Ilustración
4. Especificaciones técnicas de los fundamentos de voleibol
  - a. Golpe de Antebrazo (ilustración)
  - b. Golpe de dedos (ilustración)
  - c. Saques o servicios (alto y bajo) ilustración
  - d. Bloqueo
  - e. Posición y rotación de jugadores (ilustración)
  - f. Que es un jugador libero y sus características.
  - g. Cuando un equipo gana un punto en voleibol.
  - h. Función de las antenas que se colocan en la red.

**Propósitos:**

Las estudiantes demostraran habilidad en la ejecución de ejercicios y movimientos propios del voleibol, vinculando liderazgo, compromiso y dedicación tanto en el trabajo como con sus compañeras.

Construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento.

Complemento a esto se pretende que las estudiantes conozcan y afiancen las diferentes formas de ejecución de los fundamentos de este deporte y las medidas técnicas del terreno de juego.

Ser conscientes del cuidado de la salud.

Recuerda la importancia de las pausas activas en este espacio donde vas a permanecer mucho tiempo sentado frente al computador, igualmente la sana alimentación y los buenos hábitos de higiene.

Por eso te recomiendo e invito a seguir las instrucciones que hay en el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=jaP5YOLXiuk>

### **Competencias**

- Seleccione actividades físicas para la conservación de mi salud.
- Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.
- Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.

### **Metodología**

Teniendo en cuenta la situación que está pasando nuestro país por la pandemia del Covid-19, y siguiendo los lineamientos dados por el Gobierno Nacional, se estructura este documento con la intención de reanudar clases desde sus casas a partir del día 20 de Abril del 2020 siguiendo este plan de clase del área de Educación Física.

#### **1. Acerca del virus.**

En esta sección se abordará todo lo relacionado con la actual pandemia que está afectando al mundo y, bajo la cual, se han tomado medidas a nivel nacional e internacional. Su objetivo es mostrar las generalidades y características del virus para que cada uno tome las medidas respectivas.

#### **¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?**

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave.

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.

#### **¿Cómo se transmite el COVID-19?**

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).

#### **¿Cuáles son los síntomas?**

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar.

#### **¿Cuál es el tratamiento?**

Actualmente no existe tratamiento específico ni vacuna comprobada para ningún coronavirus. El tratamiento es sintomático y en el caso de requerirlo, el manejo se realiza de acuerdo con la gravedad del paciente.

### **¿Cómo prevenirlo?**

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus. ACATAR LAS NORMAS DADAS POR LAS AUTORIDADES GUBERNAMENTALES Y SANITARIAS entre otras;

- Evita el contacto cercano con personas enfermas
- Al estornudar, cúbrete con la parte interna del codo

Si tienes síntomas de resfriado, quédate en casa y usa tapabocas

- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente
- Ventila tu casa

## 2. Conozcamos Nuestro Cuerpo

**Objetivo:** Conocer las medidas y dimensiones de los diferentes segmentos corporales teniendo en cuenta que el cuerpo humano está dotado de innumerables cualidades y capacidades.

Es importante, como individuos, conocer cómo está formado nuestro cuerpo y cómo funciona, esto con la finalidad de entender porque nuestro cuerpo cambia constantemente a medida que envejecemos y el por qué debemos cuidarlo a través de una alimentación balanceada y la actividad física.

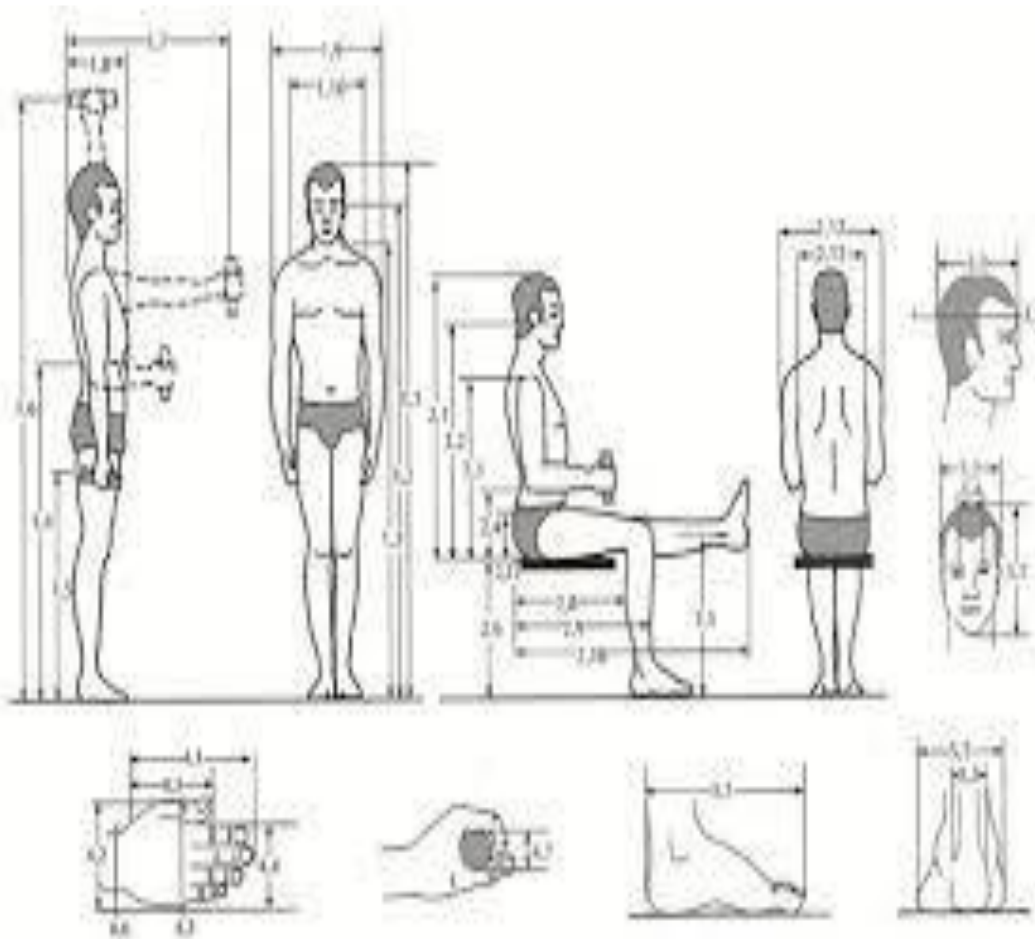
**Antropometría:** Se define como el estudio del tamaño, proporción, maduración, forma y composición corporal, y funciones generales del organismo, con el objetivo de describir las características físicas, evaluar y monitorizar el crecimiento, nutrición y los efectos de la actividad física.

Objetivo:

- Establecer los objetivos de trabajo con la persona en base a la mejora de los componentes de composición corporal, ya sea en clínica, deportiva o medicina preventiva.
- Detectar el desacondicionamiento físico en pacientes con enfermedades del aparato locomotor, como la pérdida de la musculatura, e iniciar intervenciones terapéuticas que lo tengan en cuenta, y por supuesto evaluarlas.
- Evaluar la mejora de la condición física y el rendimiento de los deportistas en cuanto a la disminución de masa grasa y la potenciación de la masa muscular.

### **Medidas corporales.**

- Altura del cuerpo (estatura).
- Altura a la cadera.
- Anchura lateral de brazos.
- Altura a la cabeza, sentado.
- Largura de brazo.
- Largura de rodilla, sentado.
- Altura a la rodilla, sentado.
- Largura de brazo y mano.
- Circunferencia de cadera.
- Circunferencia de pecho.
- Largura del pie.
- Anchura del pie.



### TALLER

A. Teniendo en cuenta la información anterior, tome cada una de las medidas de su propio cuerpo con ayuda de una cinta métrica. Consigne los datos en su cuaderno.

### 3. Estado de Condición Física

¿Qué son las capacidades condicionales y cuáles son?

Son aquellas relacionadas directamente con el trabajo y con el movimiento. Estas capacidades son desarrolladas y mejoradas en la medida el ser humano crece o también como respuesta al entrenamiento. Existen cuatro capacidades físicas condicionales: la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

**Fuerza:** Se refiere al esfuerzo muscular en el cual se genera tensión muscular en gran proporción debido a factores como el peso de algún objeto y que al ser lanzado, arrastrado, empujado, cargado, etc.

**Resistencia:** Cuando hablamos de resistencia nos referimos a la capacidad del ser humano para soportar la fatiga y el cansancio que se genera al realizar actividad física. Mientras en la velocidad se busca la ejecución rápida de alguna tarea, en la resistencia se busca que dicha tarea se realice durante lapsos de tiempo largos y prolongados.

**Velocidad:** Esta capacidad se orienta hacia la habilidad de respuesta ante un estímulo principalmente externo. Se caracteriza por el movimiento rápido o repentinos y los desplazamientos acelerados.

**Flexo-elasticidad:** Corresponde a la acción de los músculos y de las articulaciones de alargarse o extenderse ante una situación dada por una acción determinada. Es la cualidad que se pierde más aceleradamente con el paso del tiempo y por ello resulta muy importante desarrollarla y mantenerla.

### Test de valoración

Los test de valoración física son pruebas que evidencian el estado de las capacidades físicas condicionales de las personas y establecen las aptitudes que se tiene en la realización de actividades de orden físico.

Algunas de esas pruebas son:

#### A. Test de Burpee

Objetivo: Estimar la resistencia anaeróbica láctica.

Material:- Cronómetro. - Superficie plana. - Silbato.

Indicaciones metodológicas:

- Una repetición es un ciclo completo de la secuencia.

Secuencia:

1. Posición inicial, de pie brazos al costado del cuerpo.
2. En posición de agachado, con las manos pegadas al piso.
3. Con apoyo de las manos en el suelo se realiza en un movimiento una extensión de ambas piernas.
4. Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
5. Desde la posición 2 se realiza un salto vertical y vuelta a la posición inicial 1.

Se realizan repeticiones de la secuencia durante 1 minuto, se cuenta el número de repeticiones logradas.

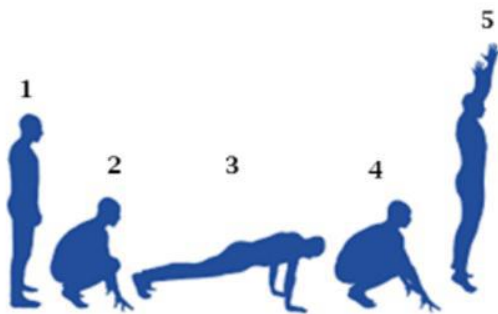


Imagen 6. Secuencia de posiciones correctas para el ciclo completo del test de Burpee.

Calificación	Resultados
Excelente	>60
Bueno	51- 60
Medio	41-50
Bajo	31- 40
Muy bajo	<= 30

Tabla 7. Número de repeticiones realizadas en un minuto<sup>1</sup>.

#### B. Test de abdominales en un minuto

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Materiales:

- Cronómetro. -- Superficie plana antiderrapante..

Indicaciones metodológicas:

- Mantener las piernas flexionadas.
- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros.
- El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.

Descripción del ejercicio (ver imagen 8):



Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 44	>= 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 10. Número de repeticiones realizadas en un minuto<sup>2</sup>.

### C. Test de flexo-extensiones de codo en un minuto

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.

Materiales: - Cronómetro - Superficie plana antiderrapante.

Indicaciones metodológicas: Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.

Descripción del ejercicio: (ver imagen 7).



Imagen 7. Posiciones correctas para el test de push up

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 49	>= 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Tabla 9. Número de repeticiones realizadas en un minuto<sup>2</sup>.

### D. Test de flexión de tronco

Objetivo: Medir el nivel de flexibilidad de la zona lumbar y cadena muscular posterior.

Materiales: - Cajón con cinta métrica-

Indicaciones metodológicas:

- Evitar flexión de las piernas, - Evitar doble extensión o rebote en la ejecución del ejercicio, - El evaluador verifica con las manos que las rodillas estén totalmente extendidas.



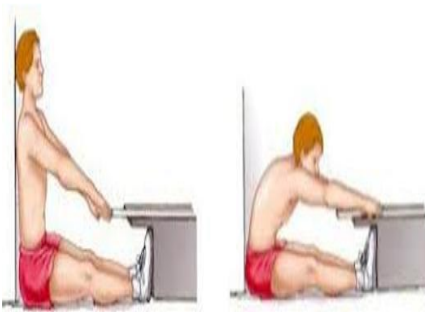
- El valor 0 de la cinta métrica se coloca al inicio del cajón.

Descripción del ejercicio:

Posición inicial: descalzo, sentado con las piernas pegadas totalmente al piso y extendidas. Los pies deberán estar pegados al borde del cajón con los brazos extendidos hacia el frente.

Desarrollo: desde la posición inicial se realiza una flexión de tronco con la vista hacia el frente, sin flexionar la articulación de la rodilla tratando de alcanzar el punto más lejano de la cinta métrica, es decir, alcanzar la mayor amplitud posible, mantener la posición durante 2 segundos. El ejercicio se realiza 3 veces, sin realizar un efecto de rebote y se anota el resultado que tuvo mayor alcance en centímetros.

Valores de referencia: En la tabla 15 se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro evaluado, en base a la distancia recorrida en centímetros.



	Mujeres	Hombres
Excelente	$\geq 37$	$\geq 34$
Bueno	36 – 33	33 -28
Medio	32 – 29	27 – 23
Bajo	28 – 23	22 – 16
Muy bajo	$\leq 22$	$\leq 15$

#### TALLER





1. Teniendo en cuenta los test expuestos en la unidad, realícelos y anote los datos en su cuaderno.

- Test de Burpee
- Test de abdominales
- Test de flexo-extensiones de codo
- Test de flexión del tronco




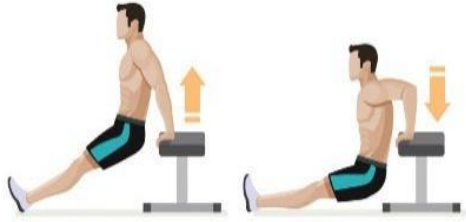
#### 4. MEJOREMOS NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS CON UNAS RUTINAS

Esta Sección comprende una amplia y variada recopilación de ejercicios que a mediano y largo plazo pueden llegar a modificar los datos arrojados en las mediciones previas. De este modo, el objetivo de esta sección se centraliza en generar hábitos de vida y mejorar sus capacidades físicas por medio de rutinas de ejercicios que usted pueda realizar desde su hogar.

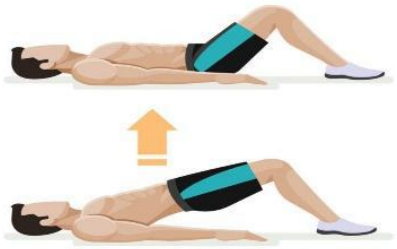


## Rutina 1


<p>Planchas abdominales frontales</p>	<p>Las planchas abdominales son uno de los ejercicios ideales para desarrollar un abdomen firme y fuerte</p>	
<p>Plancha lateral</p>	<p>Es un ejercicio funcional fundamental para fortalecer los oblicuos y la zona lateral de los glúteos. Con repetir 30 segundos de cada lado 2 veces es suficiente.</p>	
<p>Flexiones con banca</p>	<p>Las flexiones con banca son buenas para el desarrollo de los músculos del pecho y los tríceps. Al hacer este ejercicio abdominal deben permanecer tensos en todo momento. Si en casa no tienes una banca puedes utilizar una silla o una caja de apoyo. Para iniciar realice su mayor esfuerzo y vaya aumentando el número de repeticiones, hasta llegar a las 12 repeticiones.</p>	
<p>Levantamientos de piernas</p>	<p>Uno de los ejercicios clave para aprender a sentir los músculos del abdomen inferior. A los 15 años, es particularmente difícil aprender a tensionar la zona baja del abdomen, por este motivo lo incluimos como uno de los mejores ejercicios. Para iniciar realice su mayor esfuerzo y vaya aumentando el número de repeticiones, hasta llegar a las 12 repeticiones y ejecútense por lo menos 3 veces.</p>	

## Rutina 2


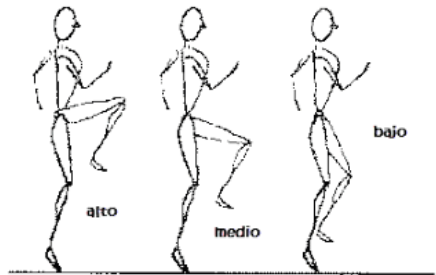

<p>Burpee</p>	<p>Un ejercicio de funcional clave para el desarrollo del cuerpo en la adolescencia. Es un ejercicio con peso corporal básico de metodologías como el CrossFit y los entrenamientos funcionales. Realice 8 repeticiones 2 dos veces para iniciar con descanso, se pueden aumentar en la medida de sus capacidades.</p>	
<p>Estocadas</p>	<p>Las estocadas son uno de los mejores ejercicios para hacer en casa. Al bajar debes asegurarte de que tu espalda se mantenga recta, para lograrlo debes ayudarte con la fuerza de los abdominales. Realice 10 repeticiones en tres ocasiones con descanso entre ellas.</p>	
<p>Saltar la cuerda</p>	<p>Estos ejercicios mejoran la coordinación y permiten aumentar la resistencia muscular y la capacidad respiratoria. Ejecute este ejercicio durante 10 minutos</p>	
<p>Fondos para tríceps</p>	<p>Los fondos son ejercicio ideal para trabajar los tríceps. Si no cuentas con una banca de apoyo, lo que puedes hacer en casa, es utilizar una mesa, dos sillas o cualquier superficie que sea baja. Realice 10 repeticiones en dos ocasiones con descanso.</p>	


### Rutina 3

<p>Levantamientos de cadera</p>	<p>Los levantamientos de caderas son un ejercicio ideal para fortalecer los glúteos y los músculos de la espalda baja. Los adolescentes deben tener especial cuidado en no forzar el cuello y en todo momento intentar hacer incluir el trabajo de la zona posterior de las piernas. Intenta ayudarte con una colchoneta. Realice 10 repeticiones – 3 veces.</p>	
<p>Saltar</p>	<p>El salto es una actividad que hemos practicado desde pequeños en la gran mayoría de los juegos. Es divertido y útil para perder peso y fortalecer las piernas.</p> <p>Ejecución: Coloca tus pies en paralelo, separados levemente. Dobla un poco las rodillas e impúlsate hacia arriba con los brazos alzados. Haz 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos.</p>	
<p>elevación alternada de pierna y brazo</p>	<p>Este ejercicio consiste en elevar alternadamente el brazo y la pierna. Para empezar, debemos colocarnos de rodillas con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y procurar que la espalda esté lo más recta posible. A continuación, elevamos una pierna y el brazo opuesto hasta la altura del tronco.</p> <p>Esta postura requiere de equilibrio para poder mantener los estiramientos y la espalda recta.</p> <p>Por ejemplo, si elevamos la pierna derecha subimos simultáneamente el brazo izquierdo, guardando el equilibrio. Debemos estirar la pierna y el brazo lo más posible. Mantenemos esta posición durante</p>	

<p>Sentadillas</p>	<p>Con las sentadillas conseguirás mejorar la musculatura del tren inferior del cuerpo. Este ejercicio es maravilloso para las personas que desean reducir y fortalecer los glúteos y los muslos.</p> <p>Opción 1: Con la espalda recta, siéntate y levántate de una silla 10 veces.</p> <p>Opción 2: Con los brazos extendidos hacia adelante, dobla las rodillas hasta que los muslos formen un ángulo de casi 90 grados con el suelo. Intenta mantener la espalda recta. Puedes variar la separación de las piernas para trabajar distintos músculos. Debes repetirlo 10 veces.</p>	 <p>El diagrama muestra una mujer en un ejercicio de sentadilla asistida con una silla. A la izquierda, la mujer está sentada en la silla con la espalda recta y los brazos extendidos hacia adelante. A la derecha, la mujer está de pie con la espalda recta y los brazos extendidos hacia adelante. Una línea roja horizontal conecta los brazos en ambas posturas, indicando que se debe mantener la línea de los brazos recta durante el movimiento. El fondo de la ilustración es un círculo con un patrón de líneas verdes.</p>
--------------------	--	--

## Rutina 4

<p>extensión para la zona lumbar</p>	<p>Una vez estiremos brazos y piernas, debemos mantenernos en esa posición unos segundos. Para hacer la extensión lumbar, debemos tumbarnos en el suelo boca abajo. Los brazos deben estar estirados por encima de la cabeza y las piernas estiradas hacia atrás, con los pies ligeramente separados. Las palmas de las manos deben estar apoyadas en el piso. A continuación, debemos contraer los glúteos y la parte baja de la espalda. Con la fuerza de la contracción debemos elevar las piernas y la parte superior del cuerpo simultáneamente. Mantendremos esta posición elevada durante dos segundos y volveremos a la posición inicial. Este ejercicio puede hacerse en tres ocasiones de 15 repeticiones cada una.</p>	
<p>Skipping</p>	<p>Ejercita: Los músculos rectos abdominales + músculos flexores de la cadera + musculatura de las piernas          Consiste en elevar las rodillas a un ritmo determinado, a tres tipos (Ver imagen). Realice este ejercicio 4 veces durante 30 segundos con descanso.          Advertencia: Mantén la espalda recta y el torso erguido,          Variación - fácil: Ralentiza el ritmo          Variación - difícil: Acelera el ritmo</p>	
<p>Abdominales</p>	<p>Ejercita:          Los músculos rectos abdominales + músculos flexores de la cadera          Realice este ejercicio de 2 a 4 veces con hasta 12 repeticiones en cada una.          Advertencia:          Mantén la espalda recta          Dificultad:          Media          Ejercita:          Los músculos rectos abdominales + músculos flexores de la cadera</p>	 <p>Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.</p>

Elevación de piernas	Elevación de ambas piernas de manera simultánea. Repetir este ejercicio las veces que pueda e ir aumentando el número de repeticiones en 2-4 series con descanso entre ellas. Advertencia: Mantén la espalda pegada a la colchoneta durante la realización del ejercicio	
----------------------	--	--

• Cabe resaltar que los ejercicios pueden realizarse de manera aleatoria teniendo en cuenta las especificaciones dadas para cada uno. Además, El estudiante deberá realizar por lo menos dos rutinas a la semana.

Por otro lado, si usted cuenta con algún juego de mesa como ajedrez, parques, dominó, cartas, etc. practíquelo con su familia.

Sí cuenta con acceso a internet puede entrar a los siguientes links. Allí encontrará más ejercicios para incluir en sus rutinas.

<https://ejerciciosencasa.as.com/yoga-en-casa/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ClyI7dpIkjY>

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws>

#### TALLER

1. ¿Realizó algún ejercicio diferente a los dados en la guía?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Cuáles?

Describalos:

2. Realice un video casero donde evidencie 2 rutinas que practico. Enviar el video al correo [Henry.bello16@gmail.com](mailto:Henry.bello16@gmail.com)

3. Desarrollar el taller de Voleibol (escrito a mano en el cuaderno y será entregado tan pronto haya regreso a labores presenciales)

