



## GUÍA DE PROCESOS N° 5. 5TO, 6TO

### “DEPORTES Y DESTREZAS”

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD**

**PROFESOR: GUILLERMO LEON ARENAS**

**FECHA DE INICIO: 04 DE AGOSTO**

**FECHA DE TERMINO: 30 DE AGOSTO**

**OBJETIVO:**

**UNIDAD 2:** Práctica de deportes individuales y colectivos, acorde a reglas y aplicando estrategias específicas.

. OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.(5TO)

**OA 6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.(6TO)

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Lea, analice y responda las preguntas.

### “LOS DEPORTES”

El concepto de deporte es muy amplio pues se ha ido cambiando paralelamente a la evolución de las sociedades en que se ha desarrollado. En un principio los deportes nacieron con una finalidad recreativas, educativas o utilitarias, con el tiempo se añadieron elementos técnicos y reglamentos que potenciaron los aspectos competitivos. Por eso no existe una definición concreta para el concepto de deporte ni hay un





ESCUELA ABRAHAM SEPULVEDA PIZARRO  
JUAN MARTINEZ N°351 FONO 240583 COPIAPO  
e-mail: [escabrahamsepulvedapizarro@gmail.com](mailto:escabrahamsepulvedapizarro@gmail.com)

acuerdo unánime sobre qué actividades pueden considerarse deportivas.



✓ ELEMENTOS BÁSICOS DEL DEPORTE:

-Reglamentos:

El reglamento es el elemento principal pues regula todos los aspectos del juego y la competición y determina las principales características, y por eso incluye aspectos como:

- Las instalaciones y el uso del espacio
- Los participantes
- Las reglas de juego
- El sistema de puntuación
- Los jueces y árbitros

➤ Los aspectos técnicos

Los aspectos técnicos de cada deporte varían según la actividad a la que se refiere, por ello cada deporte tiene una técnica diferente constituida por gestos concretos o habilidades motrices específicas que permiten la máxima eficiencia para llevar a cabo las series de acciones que se realizan durante la práctica de dicho deporte, además, estos aspectos técnicos están condicionados por las reglas de juego, el espacio de práctica, las características y los participantes. Este es uno de los aspectos que requieren un largo aprendizaje y un entrenamiento constante en el deporte.

➤ Los aspectos tácticos y estratégicos

La estrategia es el pensamiento previo a la competición que se lleva a cabo tanto en deportes colectivos como individuales (y por lo tanto también en los naturales) para organizar la participación y el planteamiento general del juego y prevé de forma teórica distintas tácticas según el desarrollo del juego.

➤ La comunicación en los deportes

La comunicación es uno de los elementos más importantes que solo se aparece en los deportes colectivos y es prácticamente gestual o motriz y se usa para:

- facilitar la transmisión de la pelota a un miembro del equipo
- organizar el equipo y los sistemas de juego
- ayudar a tomar decisiones
- reforzar la motivación



## ✓ DEPORTES COLECTIVOS

Los deportes colectivos son aquellas actividades en las que participa un grupo de personas, con unos objetivos comunes, para alcanzar una misma finalidad deportiva siguiendo unas reglas.

Existen dos grandes grupos de deportes colectivos diferenciados por el tipo de acciones que se desarrollan:

- los deportes de oposición-cooperación
- los deportes de cooperación

Como ejemplo para analizar este apartado de los deportes escogeremos el fútbol:

### Antecedentes Históricos

Aunque se reglamentó y desarrolló en Inglaterra durante el s. XIX, el fútbol tiene gran número de antecedentes históricos en regiones y épocas muy distintas. Se tienen referencias de juegos similares en la China 200 años a. De C., Durante el imperio romano y en la Europa medieval. En la actualidad es un deporte altamente profesionalizado, muy extendido en todo el mundo. En 1863 se redactaron las primeras reglas del fútbol moderno, y en 1904 se creó la Federación Internacional de Fútbol (FIFA).

Aunque es un deporte olímpico desde 1904 (San Luis), su competición considerada como más importante es la Copa del Mundo donde las selecciones nacionales están formadas generalmente por jugadores profesionales.

### ➤ Desarrollo de la competición

El objetivo del fútbol consta de dos equipos de once jugadores cada uno se enfrentan entre sí, intentando marcar el mayor número de goles o tantos al contrario.

El árbitro que dirige el juego puede añadir, al final de cada período, el tiempo que considere se ha perdido por interrupciones de diferente índole (lesiones, etc.).

Un partido se inicia golpeando el balón situado en el centro del campo. Previamente el árbitro habrá sorteado qué portería debe defender cada conjunto y quién de ellos tiene derecho a efectuar el saque inicial.

- Equipamiento Personal



La indumentaria se compone de camiseta, pantalón corto, medias y botas. Su color debe ser igual para todos los jugadores de un mismo equipo, excepto el portero que habrá de llevar colores diferentes.

- Reglas de juego
- Saque de banda: cuando la pelota sale del campo por los laterales del mismo, se pondrá en juego mediante un saque a pie parado y lanzando el balón con ambas manos por encima de la cabeza..
- Saque de esquina o córner: se produce al salir el balón por alguna de las líneas de fondo, fuera de los límites de la portería, habiendo sido tocado en último término por un miembro del equipo propietario de esa mitad de campo.
- Saque de portería: se produce en la misma situación que el saque de esquina, pero cuando la pelota hubiese sido tocada en último término por un jugador atacante sobre la portería.
- Tiros libres: cuando se produce una falta, es decir, cuando un jugador infringe una regla del juego, se castiga a su equipo con un tiro libre. Este se debe realizar desde el punto donde ocurrió la falta, y lo debe ejecutar un miembro del equipo contrario. Los tiros libres pueden ser de dos tipos:
  - Directos, si se sanciona una falta grave. En ellos el jugador que lo efectúa puede tirar directamente a gol si le interesa.
  - Indirectos, si se sanciona una falta leve. En este caso, la pelota debe ser tocada por otro jugador, después de efectuar el tiro, antes de poder dirigirlo sobre la portería contraria.
- El penalti: si un jugador comete una falta grave dentro del área próxima a su portería se castiga a su equipo con un tiro libre directo denominado penalti.
- Fuera de juego: es una infracción que se produce si el jugador se halla más cerca de la línea de fondo contraria que el balón, en el momento que éste haya sido puesto en juego por un compañero, excepto cuando:
  - se halle en su propio medio campo.
  - entre él y esa línea de fondo hayan dos o más jugadores del equipo contrario.
  - el balón proviene de un saque de esquina, de puerta o de banda.

✓ DEPORTES INDIVIDUALES



Los deportes individuales son aquellos que son practicables por una sola persona que realiza acciones motrices en un espacio. En este tipo de deportes las personas que los realizan pueden tener adversarios o no, por ello este tipo de deportes está dividido en dos grandes grupos:

- los deportes con oposición
- los deportes sin oposición

Como ejemplo para analizar este apartado de los deportes escogeremos el esquí



#### ✓ Antecedentes Históricos

Los esquís nacen como consecuencia ante la necesidad de desplazarse y de transportar cargas sobre terrenos cubiertos de nieve. El esquí deportivo y competitivo fue creado en Noruega en el s. XIX; las primeras competencias de saltos de esquí se celebraron en 1840, y las primeras carreras de fondo en 1866, pero fue en Los Alpes donde este deporte tuvo un rápido desarrollo gracias a las diferentes condiciones de la nieve y de la orografía.

#### ✓ Desarrollo de la competición

Las modalidades del esquí se dividen en dos grupos básicos:

- A) ESQUÍ ALPINO: las pruebas más importantes son los descensos, el *slalom* y el *slalom gigante*.
- B) ESQUÍ NÓRDICO: pruebas de fondo individuales, de relevos y de saltos.

#### Equipamiento Personal

La rigurosidad climática y las condiciones de riesgo en las que se desarrolla este deporte exigen un cuidado especial, tanto en lo que respecta al vestuario como al material y las condiciones:

- Vestuario: deberá garantizar protección contra el frío y atenerse a las normas federativas, además los esquiadores de las pruebas de descenso deberán llevar casco de seguridad, sus trajes deberán pasar la prueba de



impermeabilidad al aire. En el esquí alpino está permitido llevar anteojos como protección contra el deslumbramiento, el viento...

- Calzado: las botas tienen que llegar hasta los tobillos para proporcionarles apoyo y asegurar un control máximo sobre los bordes de los esquís. Las botas alpinas son más rígidas y se ajustan mejor que las de pruebas de fondo que son más bajas y flexibles.
- Esquís: Los esquís tienen que ser de plástico y metal combinados además de fibra de vidrio y madera laminada. La longitud y el peso varían según el tipo de competición y de acuerdo con la estatura y preferencias del esquiador.
- Fijaciones: En los esquís alpinos su trabajo es sujetar firmemente la punta y el talón de la bota, sin embargo en los esquís de fondo y de salto deben de asegurar una fijación especial en la punta del pie por medio de cables que dejan libre el talón para que pueda levantarse.

## DESTREZA MOTORA



Es la capacidad para coordinar los movimientos de las extremidades y/o segmentos del cuerpo para alcanzar una meta específica.

Comportamientos de alta destreza: Movimientos que requieren actividades sensoriales, cognitivas y motoras. Se enfatiza en el componente motor

#### DESTREZAS MOTORAS BÁSICAS:

Patrones de movimientos básicos realizados para llevar a cabo una acción. Son fundamentales para el aprendizaje de las destrezas motoras. Estos son patrones de movimientos ejecutados con una forma mínima que no igualan la forma utilizada en la ejecución de destrezas deportivas. Se

clasifican como:

- ✓ Locomotores,
- ✓ no locomotores







✓ manipulativos.

#### DESTREZAS MOTORAS LOCOMOTORAS:

Son todas aquellas, que necesitan mover músculos y huesos, tales como:

Correr, caminar, brincar, saltar en un pie (“hop”), salto alternado (“leap”), el paso y salto (“skip”), galopar, deslizarse, arrastrar, gatear, rodar y combinaciones de los mismos.

#### DESTREZAS MOTORAS NO LOCOMOTORAS:

Doblar, estirar, torcer, virar y combinaciones de los mismos.

#### DESTREZAS MOTORAS MANIPULATIVAS:

Son todas aquellas acciones que se ejecutan con las manos o los pies: Lanzar, atrapar, golpear, patear, batear, empujar, levantar un objeto.

#### DESTREZAS DEPORTIVAS

La habilidad para lograr con éxito un fin utilizando la menor cantidad de energía o tiempo.

#### CARACTERÍSTICAS DE LAS DESTREZAS MOTRICES

- Se alcanza con éxito una meta del entorno.
- Involucra movimiento.
- Se ejecuta con seguridad o certeza máxima.
- Economía metabólica (se ahorra energía).



-El esfuerzo psicológico es mínimo.

-Se logra la meta en el menor tiempo posible.

✓ Elementos Mentales y motores

-Percibir: Las características relevantes del ambiente.

-Decidir: Qué hacer, dónde hacerlo y cuándo hacerlo.

-Producir: Actividades musculares organizadas para generar movimientos.



**Responda las siguientes preguntas:**

1.- ¿Qué son los Deportes?

2.- ¿En qué año se crearon las primeras reglas del fútbol?

3.- Nombre 4 reglas del fútbol

4.- Nombre los elementos básicos del fútbol, y describa sólo uno.



5.- ¿Qué es un deporte individual?, nombre 3 deportes individuales que usted conozca.

6.- ¿Qué es una destreza motora?

7.- realice un dibujo, de la destreza motora locomotora, y manipulativa.

*\* Estimados apoderados y alumnos, esta guía no cuenta con solucionario, porque acá se espera que luds. Los alumnos desarrollen sus conocimientos y analicen el texto que antecede a las preguntas. Muchas gracias.*