



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO
GUÍA N°4 DE APRENDIZAJES NO PRESENCIALES

"Educando en la responsabilidad, educamos para la libertad"

- Pre deportivos hacia el voleibol.
- El color
- Ritmo, pulso y acento.

Abril 19
Fecha

Proyecto/Tema

5°
Grado

Sandra Patricia Nieves Ramírez
Ángela María Medina Acevedo

Docentes

Estudiante

Competencias:

- Desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física, lúdica motriz, expresiva corporal y axiológica.
- Sensibilidad, apreciación estética, comunicación.

INDICADOR DE DESEMPEÑO:

Saber conocer

Apropiación de conceptos acerca de los cambios fisiológicos del cuerpo durante las pruebas de condición física.

Identificación de los elementos fundamentales del espacio en las diferentes expresiones artísticas.

Saber hacer

Ejercitación de habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos en las modalidades deportivas individuales y colectivas.

Aplicación de los elementos fundamentales del espacio para realizar propuestas desde las diferentes expresiones artísticas.

Saber ser

Realización de movimientos y posturas corporales en las prácticas deportivas; controlando su cuerpo.

Valoración de los elementos fundamentales desde el espacio las diferentes expresiones artísticas y los aplica a su vida cotidiana.

PROPOSITO U OBJETIVO DE LA CLASE:

Realizar movimientos y posturas corporales en las prácticas deportivas y artísticas; controlando su cuerpo.

ÁREAS DE INTEGRACIÓN:

Edu. Física – Edu. Artística

DURACIÓN: 3 horas

ENTREGA: correo institucional

Grupo 5°1: angelamedina@iejorgerobledo.edu.co

Grupo 5°2: sandranieves@iejorgerobledo.edu.co

DATOS DE CONTACTO: grupo de WhatsApp y correo institucional.

PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS:

¿Cuáles son los beneficios de realizar ejercicios predeportivos?

¿Qué elementos podemos encontrar dentro del uso del espacio?



Predeportivos hacia el voleibol.

Los juegos predeportivos son aquellos que combinan el juego tradicional y las técnicas del deporte; involucran actividades físicas y requieren el desarrollo de habilidades y destrezas motoras propias de los deportes. Son juegos que tienen una finalidad lúdica y pedagógica; es decir, no solamente busca fomentar la diversión en los niños y jóvenes sino también facilitar el aprendizaje por medio de la práctica motora. Los juegos predeportivos funcionan como preparación o intermedio para la práctica efectiva del deporte por ello es por lo que cada juego predeportivo es afín a algún deporte específico.

Características de los juegos predeportivos.

- Exigen destrezas y habilidades propias de los deportes: lanzamientos, recepciones, desplazamientos, entre otras.
- Se consideran un entrenamiento dados los fundamentos técnicos y tácticos de la actividad.
- No son tan flexibles como los juegos populares, pero tampoco tan estricto como los deportes, porque más bien privilegian la adaptación de las reglas de cada tipo de deporte.
- Un solo juego puede contener técnicas, tácticas y reglas de uno o varios deportes.
- Las edades de los niños y jóvenes pueden ser una base para saber cuál es el juego predeportivo más adecuado de acuerdo con las etapas de interés y de desarrollo. Esta cuestión siempre es evaluada por los profesores o adultos a la hora de la práctica.
- Se diferencian de otros tipos de juegos por el grado de organización y control; son juegos más reglamentarios y específicos. En ocasiones son más rígidos o normativos porque tienen que ser jugados de una única manera con un defensor y un atacante.



Ventajas de los juegos predeportivos.

- Es un medio que motiva la formación integral de los niños y jóvenes, así como también la interacción, actitud e integración para lograr el establecimiento de relaciones sociales positivas.

- Permite la práctica de la coordinación viso-pédica; es decir, la capacidad que tenemos para realizar movimientos que fortalezcan el dominio de manos, piernas y pies de manera coordinada y con la ayuda de la vista.
- La práctica deportiva ayuda al buen desarrollo intelectual, social, psíquico y moral.
- Buscan la motivación y el gusto por el deporte.
- Fomentan la adquisición y asimilación de técnicas, reglas, tácticas, destrezas y habilidades diversas.
- Fomentan el respeto de las normas establecidas y el entendimiento de que se deben privilegiar los intereses del equipo por encima de los individuales.

Clasificación de los juegos predeportivos.

Los juegos predeportivos se pueden clasificar en dos tipos:

- Los de carácter genérico: privilegian el desarrollo de habilidades que puedan usarse en diversos deportes.
- Los de carácter específico: privilegian el dominio de una actividad en un deporte específico.

El voleibol

El voleibol es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Cuando la pelota toca el piso o se sale de una de las dos partes de la cancha es un punto o una oportunidad para sacar para el otro equipo.

Los juegos se realizan en 5 tiempos y el primero en lograr 3 es el ganador. Para ganar un tiempo, uno de los dos equipos debe alcanzar 15 o más puntos con un mínimo de 2 puntos de ventaja. En la cancha, cada equipo puede golpear hasta 3 veces el balón antes de pasarlo al campo contrario y ningún jugador puede golpear 2 veces seguidas el balón.

El color

El color es una sensación que se percibe gracias al sentido de la vista. Esta sensación se produce cuando la luz que ilumina un objeto o una imagen es reflejada y llega a nuestros ojos. La luz y el color se transmiten por el espacio mediante ondas.

En el fondo de nuestros ojos hay unas células llamadas conos y bastones que se activan al recibir la luz, y mediante impulsos eléctricos llevan la información del color que estamos viendo a nuestro cerebro.

Tipos de colores y sus relaciones

Colores primarios

Son aquellos colores que no pueden obtenerse mediante la mezcla de ningún otro por lo que se consideran absolutos, únicos. Tres son los colores que cumplen con esta característica: amarillo, el rojo y el azul. Mezclando pigmentos de éstos colores pueden obtenerse todos los demás colores.

Colores secundarios

Son los que se obtienen mezclando dos colores primarios al 50 %, obteniendo: Verde, violeta y naranja o anaranjado.

Colores terciarios

Los tonos terciarios se consiguen al mezclar partes iguales de un primario (P) y de un secundario (S) adyacente:

amarillo terciario = (verde + naranja)



rojo terciario = (naranja + violeta)

azul terciario = (verde + violeta)

Los colores terciarios son los más abundantes en la naturaleza y por lo tanto los más usados en la pintura, ya que por ellos brillan los más exaltados y cobran vida los de intensidad media.

Ritmo, pulso y acento.

Elementos imprescindibles de la música: El ritmo

El ritmo

El ritmo es la base de todas las manifestaciones vitales, entre ellas, la música. Por ello, el ritmo es el primer elemento musical que toda persona conoce y reconoce incluso sin tener ningún conocimiento musical previo.



El ritmo puede definirse como la combinación armoniosa de sonidos, voces o palabras, que incluyen las pausas, los silencios y los cortes necesarios para que resulte grato a los sentidos. Las artes, por lo tanto, tienen en el ritmo una de sus características principales.

Elementos

El ritmo se compone de tres elementos que son: el pulso, el acento y el compás.

- **Pulso:** el pulso es la mínima unidad de medición de tiempo, de una serie de pulsaciones que se suceden constantemente para dividir el tiempo en porciones iguales. Por tanto, el pulso, o pulsación, equivale a cada uno de los tiempos del compás.
- **Acento:** el acento es la mayor fuerza con la que se ejecuta uno de los pulsos. Resulta muy importante para articular una frase musical
- **Compás:** es la porción de una pieza musical en la que conviven pulsos y acentos y la manera de dividir el tiempo en partes iguales. Esta división se representa por medio de las líneas divisorias. Los sonidos y silencios que hay entre dos líneas divisorias forman el compás.

MOMENTO DE EJEMPLIFICACIÓN

¿ En que consiste el Voleibol ?

- Consiste en impulsar un balón con las manos al campo del equipo contrario, por encima de una red que divide el terreno de juego en dos partes, procurando que el rival no pueda devolverlo.

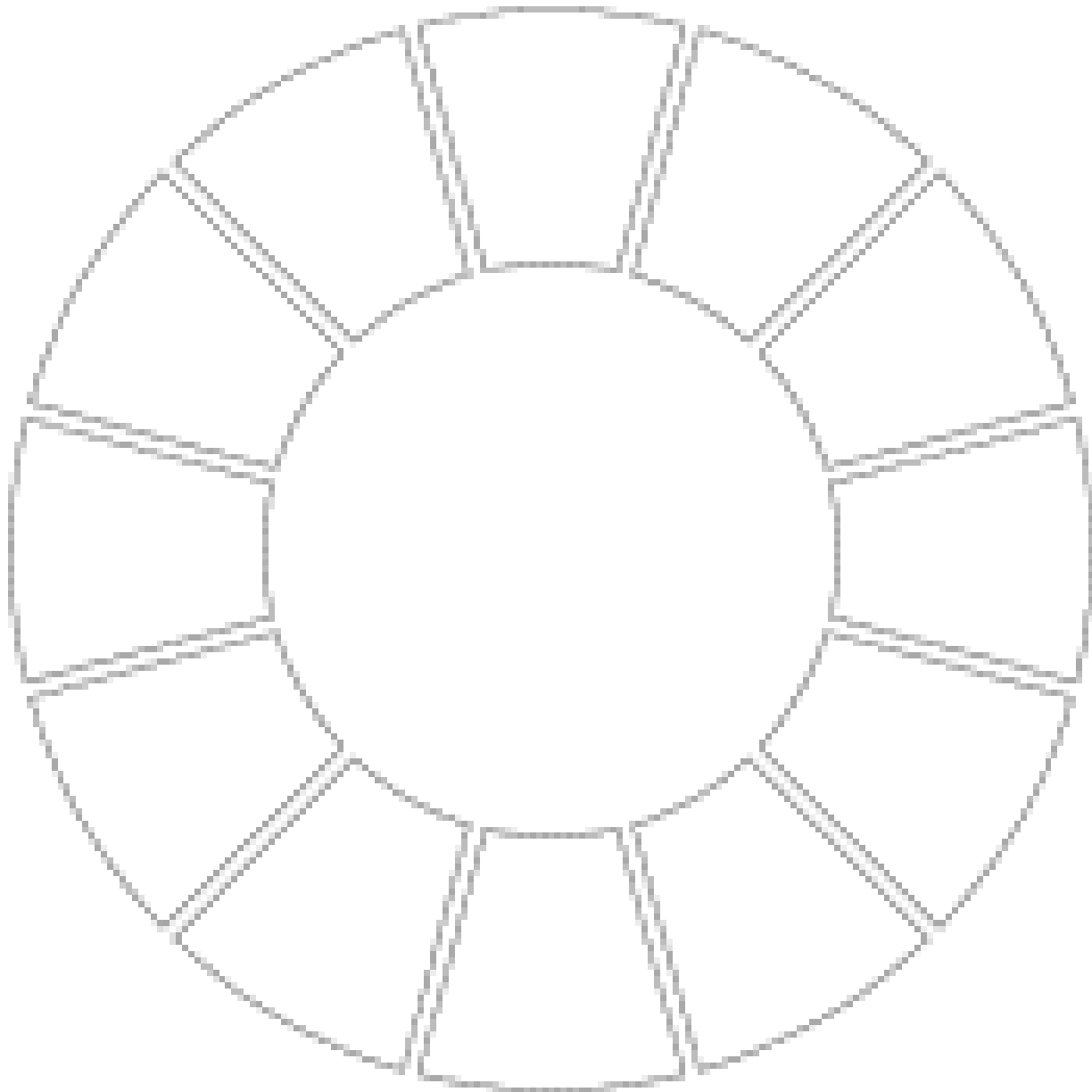


Círculo Cromático



MOMENTO DE PRÁCTICA

1. Observa el video que aparece en el siguiente link, practica los ejercicios, pide a alguien de tu familia que grabe el video realizando los ejercicios y envíalos al correo de tu tutora. Juegos Pre-deportivos Voleibol II <https://youtu.be/4NGbZICqXYw> Recuerda realizar todos los ejercicios.
2. Observa el video que aparece en el siguiente link.
 - Dibuja el círculo cromático en un octavo de cartulina blanca.
 - Prepara tus vinilos amarillo azul y rojo y un pincel.
 - Sigue las indicaciones del video que aparece en el siguiente link para pintar el círculo cromático, Cómo crear un Círculo Cromático de 12 colores RYB (Rojo-amarillo-azul) <https://youtu.be/ZVIS0Bb76Sw>





MOMENTO DE RETROALIMENTACIÓN

1. Observa el video que aparece en el siguiente link, practica los ejercicios, pide a alguien de tu familia que grabe el video realizando los ejercicios y envíalos al correo de tu tutora. Juegos Pre-deportivos Voleibol Juegos pre-deportivos en Voleibol. <https://youtu.be/SmQXgxl--E> Recuerda realizar todos los ejercicios.
2. Observa el video que aparece en el siguiente link, practica los ejercicios, pide a alguien de tu familia que grabe el video realizando los ejercicios y envíalos al correo de tu tutora. Pulso musical <https://youtu.be/ji-XbGcT4bg> Recuerda realizar todos los ejercicios.



MOMENTO DE CAPACIDADES DIVERSAS

1. Observa el video que aparece en el siguiente link, practica los ejercicios, pide a alguien de tu familia que grabe el video realizando los ejercicios y envíalos al correo de tu tutora. Voleibol en casa <https://youtu.be/5wYvbiTdyNw> Recuerda realizar todos los ejercicios.
2. Observa el video que aparece en el siguiente link, practica los ejercicios, pide a alguien de tu familia que grabe el video realizando los ejercicios y envíalos al correo de tu tutora. Clap Clap Sound - MUSICOGRAMA - Percusión Corporal https://youtu.be/6UYnHJqo7_4 Recuerda realizar todos los ejercicios.



MOMENTO DE CUIDADO



Normas de higiene

- 1- Bañarse diariamente con agua y jabón dejando limpios: cabeza, axilas, cuello, zonas genitales, rodillas y pies.
- 2- Antes de comer hay que lavarse las manos.
- 3- Después de cualquier comida lavarse los dientes.
- 4- Mantener siempre las uñas y orejas limpias.
- 5- La ropa debe estar y mantenerse limpia y sin manchas.



BIBLIOGRAFÍA- CIBERGRAFÍA

<https://delgadofloresjonatandavid.blogspot.com/2019/04/juegos-pre-deportivos-en-el-voley.html>
<https://sites.google.com/site/edufisicasanjosecircasia/eejes-tematicos-seg-perido>
<https://www.aulafacil.com/cursos/dibujo-lineal-secundaria/educacion-plastica-y-visual-1-eso/el-color-l7985>
<https://gruposwan.com/elementos-imprescindibles-de-la-musica-el-ritmo/>