



U.E. “Nuestra Señora de Lourdes”

INSCRITA EN EL M.P.P.E. SO136D0321
PUERTO LA CRUZ – EDO. ANZOÁTEGUI

GUÍA DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA



2DO. AÑO - III LAPSO

Profesora: Yanetsy Viart

UNIDAD DE APRENDIZAJE 1

EXCURSIONISMO Y ACAMPADAS

El excursionismo: es una actividad física que consiste en realizar travesías o rutas por un medio natural con un fin recreativo. Estas rutas se realizan generalmente a pie, en bicicleta, a caballo, con esquís o raquetas de nieve, tienen lugar en montañas, montes, bosques, selvas, costas, desiertos, cavernas, cañones, ríos, etc.; y su duración puede variar de unas horas hasta varios días, combinándose con la acampada.

Acampada, campamento o *camping* es la actividad humana que consiste en colocar una vivienda temporal, ya sea portátil o improvisada, en un lugar con el fin de habitarla. También se denomina así al lugar físico donde se realiza esta actividad.

Existen acampadas con muchos fines, lugares, medios, tamaños y duración. Así se tienen los fines de recreación, vivienda, refugio, militar, protesta o educativo. En cuanto al tamaño, puede ir desde la acampada individual hasta los campamentos de refugiados de cientos o miles de personas. La duración de un campamento depende de sus finalidades, pudiendo variar desde unas cuantas

horas hasta muchos meses. Si el campamento dura solo unas cuantas horas, a una cierta altura y en el mismo se pernocta al raso, se trata de un vivac.

Tipos de campamentos:

- ✓ **Campamento recreativo:** Acampar o hacer *camping* es una de las actividades más populares de contacto con la naturaleza en el período estival. Conocida también como campismo, en su forma más típica esta actividad se realiza al aire libre, pernoctando una o más noches en una tienda de campaña, carpa o caravana, con el fin de disfrutar de la naturaleza o como parte de un recorrido o excursión.

- ✓ **Campings o campamentos de turismo:** Son instalaciones permanentes con un área donde los campistas pueden colocar su tienda o caravana y disfrutar de ciertos servicios como agua potable, baños, electricidad, etc. Normalmente se paga una cuota por cada día de estancia.

- ✓ **Campamentos juveniles:** Algunas acampadas, conocidas comúnmente como campamentos juveniles o campamentos de verano, son organizadas por instituciones públicas o empresas privadas para la participación de jóvenes de 8 hasta 18 años aproximadamente. Estos campamentos cuentan con un programa de actividades de tipo deportivo, social, lúdico y/o educativo, dirigidas por un equipo de monitores.

Los campamentos juveniles están destinados a contribuir, dentro de una experiencia divertida y memorable para los muchachos, a su desarrollo físico y mental, así como al fomento de valores fundamentales como el respeto, la amistad, la tolerancia o el compañerismo, entre otros.

ACTIVIDADES

- ✓ Diga actividad física principal que se realiza en una excursión.
- ✓ Investigar la relación del campismo con el excursionismo.
- ✓ Mencionar cuatro lugares en el estado Anzoátegui donde ir de excursión o campismo y los equipos básicos que se necesitan para la excursión.

Entrega: 27-04-20 de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Calificación: 5 puntos.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 2

JUEGOS TRADICIONALES

Los juegos tradicionales son los juegos infantiles clásicos o tradicionales, que se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza (arena, piedrecitas, ciertos huesos como las tabas, hojas, flores, ramas, etc.) o entre objetos caseros (cuerdas, papeles, tablas, telas, hilos, botones, dedales, instrumentos reciclados procedentes de la cocina o de algún taller, especialmente de la costura). También tienen la consideración de tradicionales los juegos que se realizan con los juguetes más antiguos o simples (muñecos, cometas, peonzas, pelotas, canicas, dados, etc.), especialmente cuando se autoconstruyen por el niño (caballitos con el palo de una escoba, aviones o barcos de papel, disfraces rudimentarios, herramientas o armas simuladas).

Características de los Juegos Tradicionales

- ✓ Son jugados por los niños con el mismo placer de jugar.
- ✓ Los niños son quienes deciden cuándo, dónde y cómo se juegan.
- ✓ Responden a necesidades básicas de los niños.

- ✓ No requieren mucho material ni costo.
- ✓ Son simples de compartir.
- ✓ Practicables en cualquier momento y lugar.

En Venezuela existen diversos juegos y juguetes tradicionales producto de la mezcla de influencias que actuaron sobre la formación de la cultura criolla de este país.

Entre los juguetes más populares se cuentan la perinola, el yo-yo, el gurrufío, el trompo, las metras o pichas, la zaranda y el papagayo, así como las muñecas de trapo. En el grupo de los juegos destacan la popular carrera de sacos, las rondas, saltar la cuerda, la candelita y el palito mantequillero.

ACTIVIDADES

- ✓ Mencione y explique el contenido y normas de 10 juegos tradicionales.

Entrega: 11-05-20 de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Calificación: 5 puntos.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 3

FUTBOL SALA

Variante del fútbol que se practica entre dos equipos de cinco jugadores en un campo de 24 m a 28 m de largo por 13 m o 15 m de ancho y con un balón más duro y más pequeño; el encuentro dura 40 minutos, divididos en dos partes iguales. "El fútbol sala suele practicarse en pistas de cemento, madera o hierba artificial".

- ✓ **Miembros por equipo:** 12 jugadores: 5 en el campo y 7 suplentes

- ✓ **Autoridad deportiva:** AMF (anteriormente Fifusa) y FOCA
- ✓ **Duración del encuentro:** 40 min (2 partes de 20 min). Si el marcador es de 50 min (2 partes de 25 min)
- ✓ **Otros nombres:** Fútbol de salón, futsal, futsala
- ✓ **Formato del puntaje:** Gol, 1 punto
- ✓ **Comisiones directivas:** FIFA, Asociación Mundial de Futsal

KIKIMBOL

Es un deporte colectivo de bajo impacto, se desarrolla entre dos equipos, cuyo objetivo es anotar la mayor cantidad de carreras posibles, y evitar que el contrario anote, el vencedor es el que más carreras anote. Es un híbrido entre el fútbol y el béisbol y cuenta con algunas reglas similares a este último. Cuenta con un reglamento y es inspeccionado por un Árbitro, o dos. Está integrado por 20 jugadores como máximo y 14 como mínimo y se juega con los Pies. Lo desarrollan ambos sexos.

ACTIVIDADES

- ✓ Realizar un informe con las principales reglas del futbol y el kikimbol
- ✓ Dibujar una cancha de futbol y enviar la foto.

Entrega: 25-05-20 de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Calificación: 5 puntos.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 4

DANZAS Y BAILES TRADICIONALES

La danza **tradicional** es una actividad artística y cultural especial, que ocurre cuando una o varias personas hacen mover su cuerpo de un modo distinto al que lo hacen cuando participan en los avatares ordinarios de la vida cotidiana. Bailar es llevar a cabo movimientos con cierto compás. Usualmente estos movimientos involucran diversas partes del cuerpo, como piernas, brazos y pies. Por otro lado, aunque de manera similar al baile, la danza es la secuencia de movimientos corporales que siguen patrones específicos determinados. La danza es intencionalmente rítmica y siempre involucra un cierto valor estético.

Características de la danza tradicional

Toda expresión coreográfica expresa algo; la suma de sus elementos totales estructura un código donde se muestran las relaciones de las distintas clases sociales de un país.

ACTIVIDADES

- ✓ Realizar un trabajo investigativo de las danzas y bailes tradicionales de Venezuela por región.

Entrega: 15-06-20 de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Calificación: 5 puntos.

Consultas: lunes de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Nota: Los trabajos se tienen que hacer por escrito y si no se entregan en fecha pierden puntos.

Teléfono: 0281 992 1355 o 0426 295 7076

Correo: yviart8@gmail.com