



## Educación Física, Recreación Y Deportes Grado Séptimo 2021

### Docentes:

**Alexander Serpa** (sede San Diego): **WhatsApp:** 3052965861 [alex.serpa@nuevagravadadosquebradas.edu.co](mailto:alex.serpa@nuevagravadadosquebradas.edu.co)

**Dina García Pérez** (Sede Granada): **WhatsApp:** 3164610235 [dina.garcia@nuevagravadadosquebradas.edu.co](mailto:dina.garcia@nuevagravadadosquebradas.edu.co) ;  
[edufiscanuevagravada@hotmail.com](mailto:edufiscanuevagravada@hotmail.com)

### Objetivo:

Entender el juego como un factor importante para el desarrollo integral del ser humano.

Entender el origen de las competencias deportivas. Los juegos olímpicos.

**Duración:** Inicia: 25 de febrero finaliza: 11 marzo



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

**Sede:** \_\_\_\_\_

### Actividad 4. Los Juegos Olímpicos

1. Lee con atención el siguiente texto. La justas Deportivas en la antigua Grecia.

Al principio, los griegos vivían en tribus que, dada la accidentada geografía de Grecia, se constituyeron como comunidades independientes.

Prácticamente el único elemento unificador era su religión, una compleja mitología que incluía dioses y semidioses con cuerpo humano, pero con increíbles poderes y habilidades. Estas divinidades formaban una gran familia, encabezada por Zeus (dios protector del orden y la justicia).

En el palacio, ubicado en el monte Olimpo, desde donde Zeus dirigía el mundo, los dioses se reunían a beber un maravilloso néctar, llamado ambrosía.

Este elixir los hacía inmortales y los mantenía eternamente jóvenes. Para honrar a sus dioses, los griegos construyeron bellísimos templos y realizaban grandes festejos.

Los juegos deportivos tenían un rol preponderante en las fiestas que los griegos realizaban en honor a Zeus en Olimpia, para Poseidón (dios del mar) en Corinto y para Apolo (dios de la luz, la poesía, la música y la sabiduría) en Delfos.

En el año 776 a.C., se inició la celebración griega más antigua y famosa, las "fiestas olímpicas". Se hacían cada cuatro años en la ciudad de Olimpia, en el noroeste del Peloponeso, y solo participaban hombres.

Estos juegos duraban cinco días. Durante el primero y el quinto se hacían procesiones, sacrificios en honor a Zeus y un banquete común. Las competencias se efectuaban en el estadio que medía 192,3 m de largo. La prueba más llamativa era el pentatlón, que comprendía cinco pruebas (salto largo, carrera, lanzamiento del disco y del dardo y lucha), y las de mayor prestigio eran las carreras de carros y caballos.

Los vencedores eran premiados con una corona de ramas de olivo. Mientras se realizaban los juegos olímpicos, debían cesar las acciones bélicas en toda Grecia. Una paz especial garantizaba la seguridad de todos los participantes. Llegaban delegados de toda Grecia e incluso de sus colonias lejanas en Asia Menor y Sicilia.

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728  
Dosquebradas-Risaralda

**Responde:**

- a) ¿En honor a quién eran realizados los primeros juegos olímpicos?
  - b) Elabora un cuadro comparativo entre los juegos olímpicos actuales y los antiguos.
  - c) Pregúntales a tus padres o consulta en que deportes Colombia a aganada medallas en los juegos olímpicos.
  - d) Si te pidieran que organizaras los primeros juegos olímpicos granadinos, que actividades competitivas y recreativas propondrías para competir,
- 2. Actividad práctica:**
- a. Escribe tus datos personales en la Tabla de registro
  - b. Ahora revisa en el calendario cuál o cuáles de los retos te corresponden realizar durante la semana.

NOMBRE:			GRADO:		EDAD:
DÍA Y FECHA	RETO	NIVEL CANSANCIO			OBSERVACIÓN
		ALTO	MEDIO	BAJO	
25 de febrero	1				
26 de febrero	2				
01 de marzo	3				
04 de marzo	4				
05 de marzo	2				
08 de marzo	3				
11 de marzo	1				

**Tabla de retos**

RETO	ACTIVIDAD CENTRAL
1	<p>A. <b>Trota</b> en el puesto durante 3 minutos.</p> <p>B. Realiza 10 <b>saltos</b> simulado que saltas lazo. Repite el ejercicio 5 veces. <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada repetición</p> <p>C. <b>Jumping Jacks o tijera</b>, consiste en abrir y cerrar brazos y piernas simultáneamente. Hacer 10 series de 30 Jumping Jacks. <b>Descanso</b> 30 segundos</p> <p>D. <b>Salto con toque de tobillo</b>; de pie en el puesto dando pequeños saltos elevando la pierna intentamos tocar el tobillo con la mano contraria uno después del otro. <b>Durante 2 minutos repite 5 veces.</b></p>

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagranaada@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728  
Dosquebradas-Risaralda

	<p><b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada repetición</p> <p>E. <b>El Arco:</b> Boca abajo extendiendo los brazos hacia atrás mientras flexiono las rodillas tomando los tobillos con las manos y sostenemos. <b>Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</b></p> <p>F. Acostado boca abajo, apoyamos las manos en el piso y empezamos a levantar el tronco sin despegar los pies ni las manos del piso. <b>Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</b></p>
2	<p>A. <b>Trota</b> en el puesto durante 3 minutos.</p> <p>B. <b>Sentadillas:</b> piernas al lado de los hombros, manos detrás de la cabeza, flexionamos las piernas y volvemos a la posición inicial. <b>Realiza 20 sentadillas, repite 10 veces.</b> <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 20 sentadillas</p> <p>C. <b>Flexiones de pierna:</b> Pierna derecha flexionada adelante e izquierda atrás, levamos y flexionamos, repite con cambiando las piernas de posición. <b>Realiza 10 flexiones por cada pierna, Repite 10 veces.</b> <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 10 flexiones.</p> <p>D. <b>Jumping Jacks o tijera</b>, consiste en abrir y cerrar brazos y piernas simultáneamente. Hacer 10 series de 30 Jumping Jacks. <b>Descansa</b> 30 segundos</p> <p>E. De pie con las piernas abiertas lo más que puedas, flexiona el tronco y agarra los tobillos con tus manos elevando la cabeza atrás arriba. <b>Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</b></p> <p>F. De pie, con las piernas juntas, lentamente flexiono el tronco y trato de pegar la frente a las piernas mientras las abrazo. <b>Sostén la posición durante 10 segundos, repite 5 veces</b></p>
3	<p>A. <b>Trota</b> en el puesto por 4 minutos</p> <p>B. <b>Burpees:</b> este ejercicio es de alta carga y combina tres ejercicios. <b>1. Iniciamos con una flexión de brazo (lagartija) Nos levantamos rápidamente, 2. realizamos una sentadilla profunda Y 3. Saltamos con los brazos arriba.</b> Realiza 5 burpees, repite 10 veces. <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 5 Burpees.</p> <p>C. <b>Bicicleta:</b> acostado pon las manos debajo de la cabeza flexiona y leva la pierna derecha y mientras la izquierda está extendida. Como si estuvieras pedaleando. <b>Realice 30 bicicletas, repite 5 veces.</b></p> <p>D. <b>Armadillo:</b> Acostado flexionar las rodillas y tratar de tocar la rodillas con la frente mientras abrazas tus piernas y sostenemos. <b>Sostén la posición durante 10 segundos. Repite 15 veces.</b></p>
4	<p>A. <b>Trota</b> en el puesto por 4 minutos</p> <p>B. <b>Flexiones de brazo vertical:</b> De pie frente a la pared, los brazos a la anchura de los hombros, apoyamos las palmas de las manos en la pared, debemos estar a una distancia adecuada de la pared para que al final del movimiento nos quedemos de puntillas sobre nuestros pies. <b>Realiza 15 flexiones de brazos, Repite 10 veces</b> <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 15 flexiones.</p> <p>C. <b>Escaladora:</b> boca abajo, con las piernas estiradas, apoyado en las palmas de las manos y la punta de los pies, flexiona una pierna hasta traerla al pecho y luego la otra de forma seguida. <b>Realiza 30 escaladoras repite 15 veces.</b> <b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 15 escaladores</p> <p>D. Senado con las piernas cerradas y extendidas, flexiono el tronco hacia adelante y trato de tocar los pies con las manos y la frente, <b>sostenemos la posición 10 segundos, repite 15 veces</b></p>

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagrana@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6



**FIGURAS RETO 1: 1A, 1B, 1C, 1D, 1E Y 1F**

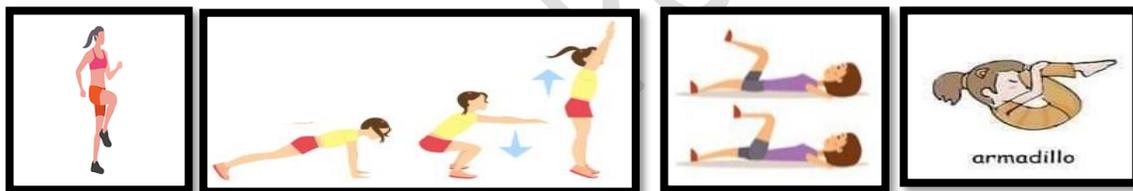


**FIGURAS RETO 2: 2A, 2B, 2C, 2D, 2E Y 2F**



**FIGURAS RETO**

**3: 3A, 3B, 3C, 3D**



**FIGURAS RETO 4: 4A, 4B, 4C, 4D**

