



## Educación Física, Recreación Y Deportes Grado Décimo 2021

### Docentes:

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

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

### Objetivo:

- Identificar los conceptos básicos del deporte
- Incluir rutinas de actividad física y recreativa en nuestra vida cotidiana para mantener nuestra condición física.

**Duración:** Inicia: 25 de febrero finaliza: 11 marzo 2021

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Sede: \_\_\_\_\_

### Actividad 3. Generalidades del Deporte en Colombia

#### LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

#### TITULO IV DEL DEPORTE

#### CAPITULO I

#### Definiciones y clasificación

**Artículo 15. El deporte en general.** es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

**Artículo 16.** Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes es:

**Deporte formativo.** Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

**Deporte social comunitario.** Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

**Deporte universitario.** Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

**Deporte asociado.** Es el desarrollo por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas.

**Deporte competitivo.** Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.



**Deporte de alto rendimiento.** Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico -técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

## CAPITULO II

### NORMAS PARA EL FOMENTO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

**Artículo 17. El Deporte Formativo y Comunitario** hace parte del Sistema Nacional del Deporte y planifica, en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, la enseñanza y utilización constructiva del tiempo libre y la educación en el ambiente, para el perfeccionamiento personal y el servicio a la comunidad, diseñando actividades en deporte y recreación para niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad.

**Artículo 18. Los establecimientos que ofrezcan el servicio de educación por niveles y grados contarán con infraestructura para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas, en cumplimiento del artículo 141 de la Ley 115 de 1994. El Instituto Colombiano del Deporte,** además de la asesoría técnica que le sea requerida, podrá cofinanciar las estructuras de carácter deportivo, así como determinar los criterios para su adecuada y racional utilización con fines de fomento deportivo y participación comunitaria.

**Artículo 19.** Las instituciones de **educación superior, públicas y privadas, deberán contar con infraestructura deportiva y recreativa, propia o garantizada mediante convenios, adecuada a la población estudiantil que atienden,** en un plazo no mayor de cinco (5) años, para lo cual podrán utilizar las líneas de crédito que establece el artículo 130 de la Ley 30 de 1992.

**Artículo 20.** Las instituciones de educación **superior públicas y privadas, conformarán clubes deportivos de acuerdo con sus características y recursos, para garantizar a sus educandos la iniciación y continuidad en el aprendizaje y desarrollo deportivos,** contribuir a la práctica ordenada del deporte, y apoyar la formación de los más destacados para el deporte competitivo y de alto rendimiento. Estos clubes podrán tener el respaldo de la personería jurídica de la respectiva institución de educación superior.

**Artículo 21.** Las **instituciones de educación superior, públicas y privadas, elaborarán programas extracurriculares para la enseñanza y práctica deportiva, siguiendo los criterios del Ministerio de Educación Nacional** y establecerán mecanismos especiales que permitan a los deportistas de alto rendimiento inscritos en sus programas académicos, el ejercicio y práctica de su actividad deportiva.

**Artículo 22.** La Universidad Nacional de Colombia y las demás universidades, públicas o privadas, impulsarán programas de posgrado o de educación continuada en ciencias de la cultura física y el deporte, con fines de formación avanzada y científica para entrenamiento deportivo y pedagogía en educación física, deportes, medicina y administración deportivas.

**Artículo 23.** En cumplimiento del artículo 21 de la Ley 50 de 1990, las empresas con más de 50 trabajadores programarán eventos deportivos, de recreación, culturales y de capacitación directamente, a través de las cajas de compensación familiar o mediante convenio con entidades especializadas. Las cajas deberán desarrollar programas de fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la participación comunitaria para los trabajadores de las empresas afiliadas. Para los fines de la presente Ley, las cajas de compensación familiar darán prioridad a la celebración de convenios con el Instituto Colombiano del Deporte - MINISTERIO DEL DEPORTE y con los entes deportivos departamentales y municipales.

#### 1. Ahora responde:

- a. Compara la definición que elaboraste acerca del deporte con la que aparece en la ley 181, rescríbela.
- b. Elabora un mapa conceptual del **capítulo I definiciones y clasificación del deporte.**



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

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

- c. Luego del leer el capítulo II. Escribe si crees que esos artículos se cumplen a cabalidad en Colombia.
- d. **Consulta** cuáles son las entidades a nivel municipal, departamental y nacional que encargadas del deporte en Colombia.
- e. **Reflexiona**:(en mínimo un párrafo), ¿crees que es suficiente y pertinente el apoyo que se le da a los deportistas en Colombia?

2. Responde las siguientes preguntas y luego pregúntales a los miembros de tu familia las siguientes preguntas y escribe las respuestas en el cuadro:

- a. ¿cuántas veces a la semana se debe realizar actividad física?
- b. ¿cuál o cuáles de las siguientes actividades realizas por lo menos una vez a la semana: **caminar, trotar, bailar, jugar con amigos, realizar un deporte, ir de compras, ir caminando al trabajo, ejercicio en casa.**
- c.Cuál o cuáles de las siguientes expresiones define mejor **Actividad Física**:
  - i. Mejorar la estética corporal
  - ii. Descanso
  - iii. Diversión
  - iv. Desgaste
  - v. Salud
  - vi. Condición física
- d. Ahora, cuanto tiempo crees que es suficiente para la realización de cualquier tipo de actividad física:
  - i. 30 min
  - ii. 15 min
  - iii. 60 min
  - iv. 45 min

| Nombre | Respuesta a. | Respuesta b. | Respuesta c. | Respuesta d. |
|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|        |              |              |              |              |
|        |              |              |              |              |
|        |              |              |              |              |
|        |              |              |              |              |
|        |              |              |              |              |

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



**3. 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   | 5    |                 |       |      |             |

**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.<br/><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.<br/><b>Descansa</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><br/><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><br/><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><br/><b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 10 flexiones.</p>   |



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

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

|   |   |
|---|---|
|   | <p>D. <b>Jumping Jacks o tijera</b>, consiste en abrir y cerrar brazos y piernas simultáneamente. Hacer 10 series de 30 Jumping Jacks.<br/><b>Descanso</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</b>, repite 5 veces</p> <p>F. De pie, con las piernas juntas, lentamente flexiono el tronco y trato de pegar la frete a las piernas mientras las abrazo. <b>Sostén la posición durante 10 segundos</b>, repite 5 veces</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.<br/><b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 5 Burpees.</p> <p>C. <b>Bicicleta</b>: acostado pon las mano 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><br/><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><br/><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>  |
| 5 | <p>A. <b>Trota</b> en el puesto durante 5 minutos.</p> <p>B. <b>Plancha con un brazo</b>: boca abajo con las piernas estiradas, apoyado en la punta de los pies y las palmas de las manos extiende los brazos y toma posición de plancha. Eleva un brazo durante 30 segundos. <b>Hacer 15 series para cada brazo.</b><br/><b>Descansa</b> 30 segundos</p> <p>C. <b>Sentadillas</b>: de pie con las piernas abiertas al ancho de los hombros, brazos extendidos al frente, realizamos una flexión de profunda de pierna y regresamos a la posición inicial. <b>Realiza 30 sentadillas, repite 10 veces</b><br/><b>Descansa</b> 30 segundos.</p> <p>D. <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><br/><b>Descansa</b> 30 segundos luego de cada 15 flexiones.</p> <p>E. <b>Estiramiento</b>: Realiza los ejercicios <b>2E, 2F, 3D Y 4D.</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



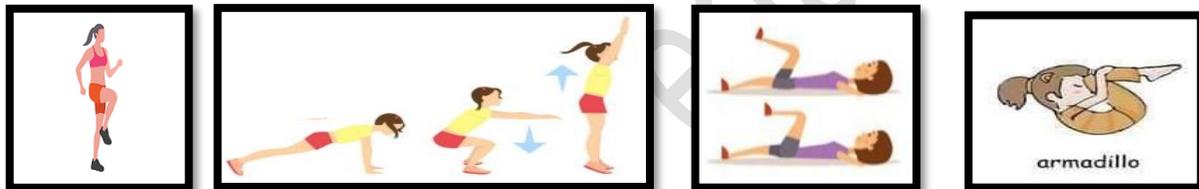
**FIGURAS RETO 1: 1A, 1B, 1C, 1D, 1E Y 1F**



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

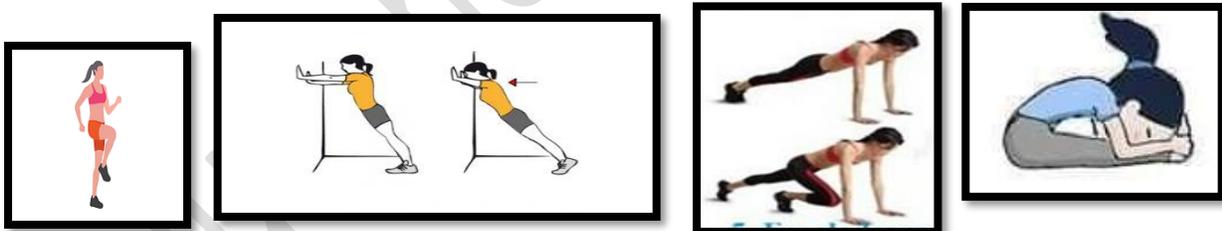


**FIGURAS RETO 3: 3A, 3B, 3C, 3D**



**FIGURAS RETO 4: 4A,**

**4B, 4C, 4D**



**FIGURAS RETO 5: 5A, 5B, 5C, 5D**

