

The background is a dark blue gradient with a subtle pattern of white dots. Overlaid on the left side are several concentric circles and arcs in a lighter blue color. Some of these arcs have degree markings, such as 40, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, and 260. There are also small arrows indicating direction along some of the arcs.

CLASES EDU. FÍSICA Y ARTÍSTICA

GRADO 4-7

TEACHER : KAREN LILIANA RIASCOS

MRA- SEDE PUERTAS DEL SOL IV Y V

¿QUÉ ES UN DEPORTE?

Es una **actividad física que realiza una o un conjunto de personas** siguiendo una serie de reglas y dentro de un espacio físico determinado. El deporte es generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental. Por este motivo es recomendación médica la realización de deportes para evitar o tratar:

- Problemas físicos
- Problemas emocionales
- Enfermedades
- Corregir la postura ósea
- Reducir el *stress*
- Descargar tensiones



HISTORIA DEL DEPORTE Y LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Existen evidencias que indican que el origen de los deportes clásicos, ejercicios de gimnasia por ejemplo, **se remonta aproximadamente al año 4000 a. C.**

En el antiguo Egipto se encontraron herramientas, utensilios y estructuras que son los precursores de deportes que hoy en día se practican, como el lanzamiento en jabalina y el salto en alto.

Por otro lado, **la lucha encuentra su origen en la antigua Grecia**, la lucha grecorromana es típica de esta cultura como también la “maratón”. Esta última es denominada rememorando la heroica gesta del soldado griego Filípides, quien habría muerto de fatiga tras recorrer 37 kilómetros en el año 490 a. C. desde la localidad Maratón hasta la ciudad de Atenas para notificar sobre la victoria sobre el ejército persa.

Los Juegos Olímpicos son **la celebración deportiva más grande a nivel mundial**. Esta es realizada cada cuatro años con sede en una ciudad que es estipulada con anterioridad por el comité deportivo internacional.

Reúne a miles de deportistas de los cinco continentes durante los meses que dura la competición, los cuales que participan en cada una de las distintas disciplina deportivas representando a su país.

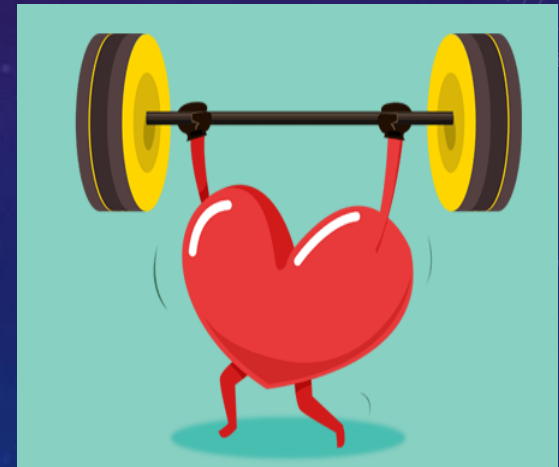


BENEFICIOS DEL DEPORTE

Los beneficios son muy variados e incluyen efectos físicos, mentales y hasta económicos. La actividad deportiva permite mantenerse saludable y disfrutar de una buena salud, en pocas palabras, deporte y salud van de la mano, aquí una variedad de beneficios del deporte:

- Mejora la forma y la resistencia física.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono muscular y la fuerza.
- Mejora la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.
- Beneficios psicológicos. Aumenta la autoestima.
- Reduce el aislamiento social.
- Reduce la tensión, el estrés y depresión.
- Menos grado de agresividad, ira, angustia. Aumenta el bienestar general.

Desarrolla valores como: unión, responsabilidad, liderazgo, disciplina, trabajo en equipo y el respeto.



TIPOS DE DEPORTES

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=QDHJ8KU3AXM](https://www.youtube.com/watch?v=QDHJ8KU3AXM)

Hacer actividades deportivas es saludable y sobre todo, divertida. **Cada deporte dispone de una cantidad de jugadores**, aunque también se encuentran los individuales, que son aquellos en los que el deportista realiza una actividad solo.

En cuanto a las áreas para realizar estas actividades, se puede decir que pueden realizarse en lugares terrestres, en el agua o en el aire, utilizando innumerables elementos para la ejecución de diferentes deportes.

Por consiguiente, el deporte en general se puede dividir en **5 grupos principales**:

- Deportes de Combate.
- Deportes de Bola.
- Deportes Atlético.
- Deportes Mecánicos.
- Deportes en contacto con la naturaleza.



EL BALONCESTO

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=5F_HNVPONZY](https://www.youtube.com/watch?v=5F_HNVPONZY)

Básquet o también llamado basketball es un deporte que se juega en equipo que puede jugarse sobre distintas superficies, cubiertas o no, y **consta de anotar la mayor cantidad de “canastas”** o tantos posibles en el tiempo que dura el partido. Cada equipo es conformado por cinco jugadores y son quienes deben atacar para anotar tantos y también defender cuando la posesión del balón es del equipo contrario. En el baloncesto, los tantos o “canastas” se realizan y son válidos cuando **se introduce el balón, que es lanzado por los jugadores, hacia un aro de metal** que cuelga a la altura de 3,05 metros; y que además tiene una red abierta que le da el aspecto similar a una canasta pero sin fondo, para que la pelota caiga limpiamente luego de encestarse.

Los tantos **pueden sumar de a dos o de tres puntos**, dentro de un área delimitada que es cercana al aro suman de a 2 tantos, en cambio si el lanzamiento es por fuera de esta área que está ubicada a mayor distancia del aro cada una de las canastas equivale a tres puntos.

El tiempo total de juego es generalmente de 60 minutos, sin embargo a veces puede ser mayor o menor según el reglamento nacional. **Esta hora de juego está dividida en cuatro cuartos de 15 minutos cada uno.**



LA CARTELERA



El término cartelera se utiliza para denominar a aquellas estructuras colgantes que se ubican normalmente en paredes o en espacios bien visibles en las cuales se colocan avisos, notificaciones, fechas y diferente información importante para que la gente interesada pueda acceder a ella y estar al tanto de los datos transmitidos.

Las carteleras son muy conocidas y comunes en espacios en los que se vierte mucha información y se invita o solicita a los que por el lugar pasan que se informen al respecto de diferentes datos. Algunos de los ámbitos más comunes son las escuelas, las universidades, en los ámbitos laborales, en los consultorios médicos, en los supermercados, en los bancos, etc. Todos estos espacios utilizan a la cartelera como método rápido, fácil y accesible para comunicar datos a una importante cantidad de la población, evitando así perder el tiempo de tener que comunicar cada cosa a quien lo necesita. La idea de la cartelera también supone en cierto sentido que, al ser colocada allí la información, es responsabilidad de los interesados mantenerse informados sobre esos datos expuestos.

COMPROMISO

1. ELABORAR UNA CARTELERA PARA EXPONER TU DEPORTE FAVORITO COMO EN EL EJEMPLO.
2. CONSULTA LA HISTORIA DE MICHAEL JORDAN Y REALIZA UN TRABAJO ESCRITO MINIMO DE TRES HOJAS CON DIBUJO.
3. TOMATE UNA FOTOGRAFÍA CON TU CARTELERA, SCANEA O TOMA FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO ESCRITO Y ENVÍAS AL CORREO ELECTRÓNICO
4. FECHA LIMITE 30 DE JULIO 2020
5. KARENLILIANARIASCOS@IERAMONARCILACALI.EDU.CO

MUCHAS GRACIAS