

TALLER DE REFUERZO – EDUCACIÓN FÍSICA (GRADO SEXTO)

Temas: Gimnasia – Juegos Predeportivos – Esquema Corporal – Beneficios de la Gimnasia – Baloncesto – Fútbol de Salón

Nombre del estudiante: _____

Curso: _____ Fecha: _____

Lee y responde cada pregunta en hojas de block de forma ordenada.

La gimnasia es una disciplina que combina movimientos corporales coordinados, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Surgió hace miles de años como una forma de preparar el cuerpo para actividades físicas exigentes, pero con el tiempo se convirtió en un deporte reconocido a nivel mundial. En la actualidad, existen diferentes ramas de la gimnasia, como la artística, la rítmica y la acrobática. Todas tienen en común que ayudan al desarrollo físico y mental de quienes las practican. Además, la gimnasia no solo se limita al deporte de competencia; también se utiliza en las clases de educación física para mejorar las habilidades corporales, la coordinación y la expresión del movimiento. Practicar gimnasia regularmente contribuye a que las personas se conozcan mejor, controlen su cuerpo y desarrollen hábitos saludables.

1. ¿Qué características principales tiene la gimnasia según la lectura?
2. ¿Cuáles son algunas ramas de la gimnasia mencionadas?
3. ¿Para qué sirve la gimnasia dentro de las clases de educación física?
4. ¿Por qué la gimnasia contribuye al conocimiento del cuerpo?
5. Escribe con tus palabras qué significa “controlar el cuerpo”.

LECTURA 2

Los juegos predeportivos son actividades diseñadas para preparar a los estudiantes antes de practicar un deporte formal. Estos juegos incluyen movimientos básicos como correr, saltar, lanzar, recibir, driblar o coordinar acciones en equipo. Su objetivo principal es que los estudiantes aprendan las habilidades esenciales de forma divertida y sin la presión de un reglamento estricto. Por ejemplo, un juego de pasar y recibir el balón prepara para deportes como el fútbol o el baloncesto. Los juegos predeportivos también ayudan a mejorar la cooperación, el respeto por los demás y la comunicación. Gracias a ellos, los estudiantes se familiarizan con situaciones similares a las de un deporte real, pero en un ambiente más flexible y recreativo.

1. ¿Qué son los juegos predeportivos?
2. Menciona dos habilidades que se practican en los juegos predeportivos.
3. ¿Por qué los juegos predeportivos son importantes para aprender deportes?
4. ¿Qué valores se fortalecen durante estos juegos?
5. Da un ejemplo de un juego predeportivo y con qué deporte se relaciona.

LECTURA 3

El esquema corporal es la representación mental que cada persona tiene de su propio cuerpo. Incluye el conocimiento de las partes del cuerpo, la posición de estas y la manera en que se mueven. Este concepto se desarrolla desde la infancia y continúa fortaleciéndose a través de la actividad física. Tener un buen esquema corporal permite realizar movimientos más precisos, mejorar la postura, mantener el equilibrio y coordinar acciones complejas como girar, correr o saltar. En educación física, el trabajo del esquema corporal se hace mediante actividades como reconocer segmentos corporales, imitar figuras, desplazarse con diferentes direcciones y realizar movimientos rítmicos siguiendo una secuencia. Cuando los estudiantes fortalecen su esquema corporal, aumentan su seguridad, mejoran su expresión corporal y aprenden a controlar mejor sus movimientos.

1. ¿Qué es el esquema corporal?
2. ¿Por qué es importante para el movimiento?
3. ¿Qué actividades ayudan a fortalecerlo?
4. ¿Qué relación tiene el esquema corporal con la postura y el equilibrio?
5. ¿Por qué desarrollar el esquema corporal aumenta la seguridad del estudiante?

LECTURA 4

La gimnasia aporta múltiples beneficios al bienestar físico y emocional. En primer lugar, mejora la fuerza y la flexibilidad, dos capacidades importantes para prevenir lesiones y permitir que el cuerpo se mueva de manera eficiente. Además, la gimnasia contribuye al desarrollo de la coordinación y el equilibrio, lo que resulta útil para actividades de la vida diaria como caminar, correr o cargar objetos.

A nivel emocional, esta disciplina fomenta la disciplina, la concentración y la confianza en uno mismo. Las personas que practican gimnasia suelen adquirir hábitos saludables, mayor autoestima y una actitud más activa frente a los retos diarios.

Finalmente, la gimnasia puede practicarse a cualquier edad, lo que la convierte en

una excelente opción para mantener un estilo de vida saludable a lo largo del tiempo.

1. ¿Qué beneficios físicos ofrece la gimnasia?
2. ¿De qué manera la gimnasia contribuye a la prevención de lesiones?
3. ¿Qué beneficios emocionales o mentales aporta la gimnasia?
4. ¿Por qué se dice que la gimnasia puede practicarse toda la vida?
5. ¿Cuál beneficio te parece más importante y por qué?

LECTURA 5

El baloncesto es un deporte que consiste en encestar un balón en una canasta ubicada a una altura de 3,05 metros. Se juega en equipos y requiere habilidades como driblar, pasar, lanzar y desplazarse rápidamente por la cancha. Este deporte fortalece la resistencia, la velocidad y la coordinación. Además, mejora la capacidad de reacción y el trabajo en equipo. Durante la práctica del baloncesto, los jugadores aprenden a comunicarse, respetar reglas y tomar decisiones rápidas. A nivel emocional, el baloncesto ayuda a reducir el estrés y aumenta la confianza en uno mismo. Es un deporte dinámico que favorece la vida activa y que permite desarrollar valores como el compañerismo y la responsabilidad.

1. ¿En qué consiste el baloncesto?
2. ¿Qué habilidades básicas se necesitan para jugarlo?
3. Menciona dos beneficios físicos del baloncesto.
4. ¿Qué valores se fortalecen mediante este deporte?
5. ¿Qué efecto emocional tiene sobre las personas?

LECTURA 6

El fútbol de salón, también conocido como futsal, es un deporte que se juega en espacios cerrados y con equipos de cinco jugadores. Surgió en Sudamérica a mediados del siglo XX, cuando se buscaba una alternativa del fútbol tradicional que pudiera jugarse en gimnasios y canchas pequeñas. Con el tiempo, el futsal se convirtió en un deporte reconocido internacionalmente, con reglas propias y torneos oficiales. A diferencia del fútbol de campo, en el futsal el balón es más pequeño y pesado, lo que permite un mayor control del juego. Entre sus reglas más importantes están:

- Cada equipo juega con cinco jugadores en cancha.
- No se permiten entradas peligrosas.
- El tiempo de juego se divide en dos tiempos de 20 minutos a reloj detenido.

- Los saques se hacen con el pie y no con las manos. El fútbol de salón desarrolla habilidades como el control del balón, la velocidad mental y la precisión en el pase. Además, fomenta el respeto, la convivencia y el trabajo colectivo.

1. ¿Qué es el fútbol de salón y dónde surgió?
2. ¿En qué se diferencia del fútbol tradicional?
3. Menciona dos reglas del futsal.
4. ¿Qué habilidades favorece este deporte?
5. ¿Por qué es importante para la convivencia?

7 LECTURA

Los juegos cooperativos son actividades en las que los participantes trabajan juntos para alcanzar un objetivo común. A diferencia de los juegos competitivos, donde unos ganan y otros pierden, en los juegos cooperativos todos los jugadores deben ayudarse, comunicarse y tomar decisiones como equipo. Este tipo de juegos fortalecen valores como el respeto, la solidaridad, la escucha y la responsabilidad. También aumentan la confianza entre los compañeros, ya que cada uno tiene un papel importante para que el grupo logre la meta. Los juegos cooperativos se practican en espacios abiertos o cerrados, y no requieren materiales costosos. Lo más importante es la disposición para colaborar y apoyar a los demás. Ejemplos de juegos cooperativos son: “la cadena móvil”, donde todos deben avanzar unidos; “el puente humano”, donde el grupo crea un camino con sus cuerpos; y “la pelota viajera”, que consiste en llevar una pelota de un punto a otro sin que se caiga, usando solo ciertas partes del cuerpo. Cuando se realizan Juegos cooperativos en clase o en recreación, los estudiantes aprenden a confiar, a valorar las capacidades de los demás y a construir una convivencia más sana.

1. ¿Qué son los juegos cooperativos según el texto?
2. ¿En qué se diferencian de los juegos competitivos?
3. Menciona dos valores que se fortalecen con los juegos cooperativos.
4. ¿Por qué cada jugador es importante dentro del grupo?
5. Escribe dos ejemplos de juegos cooperativos mencionados en la lectura.
6. ¿Qué enseñanza principal dejan los juegos cooperativos en la convivencia escolar?