TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA GRADO 8

Nombre: _____Grupo: ____ Fecha: _____

Propósito: demostrar que comprender el deporte implica tomar decisiones, cuidar el cuerpo,
respetar las reglas y trabajar en equipo.

a. Lectura: «El partido que cambió la estrategia»

En 1891, James Naismith propuso un juego de canastas para mantener activos a sus estudiantes en un espacio cerrado. Con el tiempo, el baloncesto se convirtió en un deporte de cooperación, oposición y decisiones rápidas. Hoy no basta con correr detrás del balón: un equipo necesita driblar con control, pasar cuando un compañero está mejor ubicado, lanzar con equilibrio y alternar ataque y defensa. La posición defensiva, con rodillas flexionadas y atención al rival, ayuda a reaccionar sin empujar. En ataque, abrir espacios y desplazarse sin balón permite crear opciones de pase. Una jugada individual espectacular puede fallar si nadie observa al equipo.

Durante un torneo escolar, el equipo Azul perdió el primer cuarto porque sus integrantes botaban el balón sin mirar, todos corrían hacia la canasta y olvidaban defender. En el descanso acordaron tres cambios: levantar la mirada durante el drible, realizar al menos dos pases antes de buscar un lanzamiento cuando fuera conveniente y regresar rápidamente a defender. También recordaron que el calentamiento prepara músculos y articulaciones y que el respeto por las decisiones arbitrales evita conflictos. No ganaron por lanzar más fuerte, sino por pensar mejor y colaborar.

1. ¿Por qué la historia del baloncesto ayuda a comprender su importancia educativa? Menciona dos valores.

_____

_____

2. El equipo Azul va perdiendo por dos puntos y quedan 20 segundos. Propón una acción ofensiva y otra defensiva; justifica ambas.

_____

_____

3. Explica la diferencia entre drible, pase y lanzamiento. ¿Cuándo conviene usar cada uno?

_____

_____

4. ¿Qué error táctico comete un equipo cuando todos persiguen el balón? Dibuja una mejor distribución de cinco jugadores.

_____

_____

capacidades físicas
Caso: Ana corre 10 segundos a máxima intensidad; Samuel mantiene un trote 12 minutos; Luisa sostiene una postura de plancha; Mateo realiza movilidad articular controlada. Antes de jugar, todos hacen calentamiento muscular y aeróbico progresivo.

5. Relaciona cada caso con velocidad, resistencia, fuerza o flexibilidad. Explica por qué.

_____
_____

6. Diseña un circuito de cuatro estaciones (una por capacidad), con tiempo, material y medida de seguridad.

_____
_____

7. ¿Qué puede ocurrir si alguien hace saltos intensos o ejercicios en colchoneta sin preparación ni técnica?

_____
_____

Movimiento, Atletismo y Juego limpio

b. Lectura: «Una clase, muchas maneras de moverse»

La Educación Física no se limita a los deportes con balón. Las acciones de locomoción —caminar, correr, saltar, girar y desplazarse en diferentes direcciones— son la base de numerosas habilidades motrices. En gimnasia, los ejercicios en colchonetas y a manos libres desarrollan control corporal, equilibrio y orientación espacial; deben adaptarse a la experiencia de cada estudiante y realizarse con supervisión, espacio libre y apoyos seguros. Los implementos, como aros, cuerdas y conos, permiten retos de coordinación sin exigir movimientos peligrosos. Las actividades rítmicas con música añaden expresión corporal: no se trata de bailar «perfecto», sino de interpretar pulsos, secuencias y emociones respetando a los demás.

En atletismo, las carreras demandan administrar el esfuerzo; los saltos combinan impulso, vuelo y caída controlada; los lanzamientos exigen coordinación y una zona despejada; y los relevos dependen tanto de la velocidad como de una entrega segura del testigo. En fútbol sala, la organización del juego exige respetar límites de cancha, roles, cambios, faltas y decisiones arbitrales. En las competencias escolares, el reglamento protege a quienes juegan y hace que el resultado tenga sentido. Ganar sin respetar las normas no representa un logro deportivo completo.

8. Compara un salto atlético con un lanzamiento: ¿qué fases técnicas y precauciones cambian?

_____
_____

9. Diseña un relevo para seis estudiantes usando conos y un testigo. Explica recorrido, entrega y seguridad.

_____
_____

11. ¿Qué adaptarías para incluir en la actividad a un compañero con menor condición física, sin excluirlo?

_____
_____

fútbol sala y convivencia

Situación: durante una competencia, un jugador empuja a un rival, otro discute con el árbitro y el capitán pide detener el juego para escuchar la decisión. El equipo contrario quiere continuar inmediatamente.

12. Identifica dos conductas contrarias al juego limpio y una que favorece la convivencia.

_____
_____

13. Escribe tres reglas básicas del fútbol sala que verificarías antes de organizar un partido escolar.

_____
_____

14. Propón un minitorneo de cuatro equipos: duración, rotación, sistema de puntuación y acuerdo de respeto.

_____
_____

interpreta el esquema

BALONCESTO: A (con balón) → B (libre) → C (cerca del aro). D defiende a C.

ATLETISMO: salida → carrera → zona de entrega → llegada.

15. ¿Cuál sería la mejor decisión de A si D marca de cerca a C? Explica una alternativa.

_____
_____

16. En el relevo, ¿por qué importa tanto la zona de entrega como la rapidez del corredor?

_____
_____

LECTURA 4. La final que se decidió sin lanzar

El campeonato interclases estaba empatado. Faltaban cuarenta segundos y el equipo de octavo tenía la posesión del balón. Su jugador más rápido insistía en avanzar driblando, pero dos defensores cerraban su camino. En la banda, una compañera levantó la mano y pidió el pase; cerca de la canasta, otro compañero se desplazó para ofrecer una segunda opción. El entrenador no dio una orden: quería comprobar si el equipo era capaz de leer la situación.

El jugador detuvo el drible y observó. Sabía que volver a botar después de sujetar el balón constituiría una infracción de doble drible. Decidió pivotar, protegió el balón y realizó un pase hacia la banda. La compañera recibió en equilibrio, observó la posición de la defensa y envió un pase al compañero que cortaba hacia el aro. Aunque el lanzamiento no entró, el equipo recuperó el rebote y mantuvo la posesión. Finalmente, una jugada colectiva permitió una canasta.

Al terminar, algunos celebraron únicamente al anotador. La capitana recordó que el punto había sido posible gracias a la movilidad sin balón, el pase oportuno, la comunicación y el rebote. También reconoció que la defensa rival había sido eficaz: marcó los espacios, mantuvo una postura equilibrada y obligó a tomar decisiones rápidas. La experiencia demostró que el baloncesto, creado en 1891 por James Naismith, no es solo una sucesión de lanzamientos, sino un deporte de cooperación, anticipación y respeto por las reglas.

19. Identifica tres decisiones correctas y una decisión riesgosa del relato. Explica qué consecuencia tuvo o habría tenido cada una.

_____

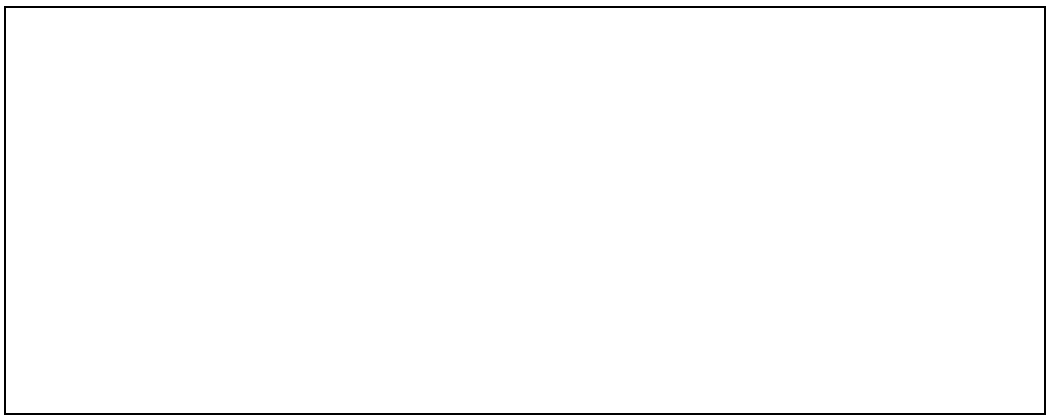
_____

_____

_____

_____

20. Dibuja una cancha con cinco atacantes y cinco defensores. Señala con flechas dos pases, un desplazamiento sin balón y un posible lanzamiento.



21. ¿Por qué un jugador con excelente velocidad puede perjudicar a su equipo si no observa a sus compañeros? Argumenta con el relato.

_____
_____
_____

ofensiva y defensiva en cuanto a mirada, equilibrio, desplazamientos y objetivo.

_____
_____
_____
_____
_____

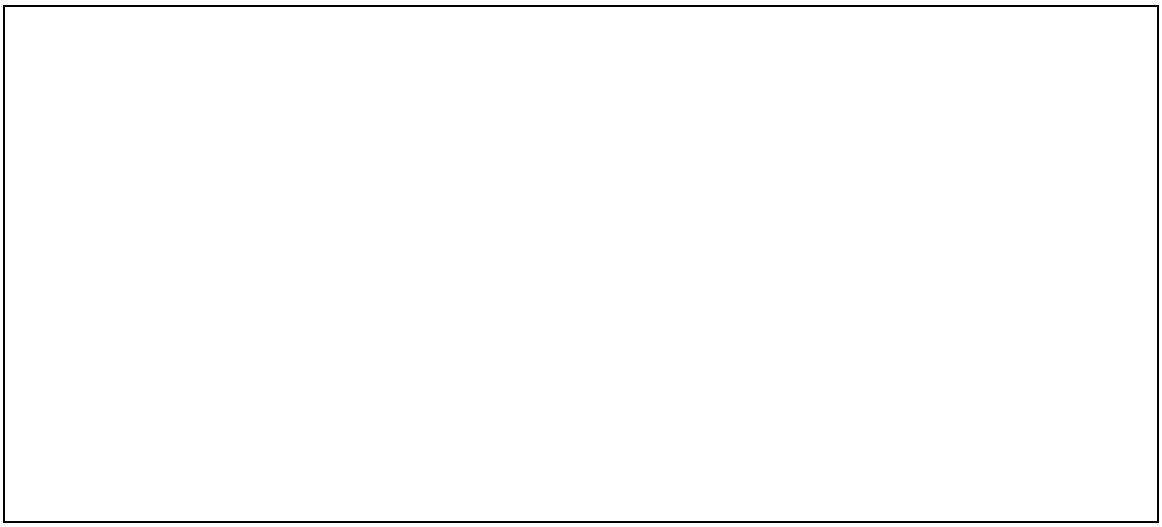
LECTURA 5. Preparar el cuerpo también es una decisión inteligente

Un grupo de estudiantes organizó un circuito de preparación física para un festival deportivo. La primera estación incluía carreras cortas de aceleración; la segunda, sentadillas y apoyo de brazos adaptados; la tercera, trote continuo; y la cuarta, movilidad articular y estiramientos controlados. Al comienzo, varios compañeros creyeron que la estación más agotadora era necesariamente la mejor. Sin embargo, la docente explicó que cada actividad desarrolla una capacidad diferente y que la carga debe ajustarse a la condición de cada participante.

La velocidad permite responder con rapidez a una señal o recorrer una distancia corta; la fuerza ayuda a impulsar, sostener y controlar movimientos; la resistencia permite mantener esfuerzos durante más tiempo; y la flexibilidad favorece la amplitud de movimiento. Estas capacidades se combinan en los deportes. En un relevo, por ejemplo, el corredor necesita acelerar, coordinar la entrega del testigo y mantener el control corporal. En un salto, necesita impulso, coordinación en el aire y una recepción segura. En un lanzamiento, la precisión no depende solamente de aplicar mucha fuerza, sino también de orientar el cuerpo y coordinar la secuencia del movimiento.

Antes de empezar, el grupo realizó movilidad, activación aeróbica progresiva y ejercicios específicos. Durante la práctica usó pausas, hidratación y señales para detener la actividad ante dolor o mareo. En las colchonetas evitó volteretas complejas sin acompañamiento y mantuvo despejada el área. Al finalizar, todos compararon cómo se habían sentido y qué ajustes harían. Descubrieron que entrenar no consiste en soportar el máximo cansancio, sino en mejorar gradualmente y con seguridad.

23. Diseña un circuito de seis estaciones: dos para capacidades condicionales, una gimnástica en colchoneta, una de manos libres, una con implementos y una aeróbica. Indica duración, objetivo y seguridad.



24. Una estudiante quiere mejorar su salto y solo practica lanzamientos. ¿Qué aspectos de su preparación debería revisar? Explica sin proponer ejercicios peligrosos.

_____
_____
_____
_____

25. Distingue calentamiento, acondicionamiento muscular, trabajo aeróbico y recuperación. Da un ejemplo escolar de cada uno.

_____
_____
_____
_____

26. Explica por qué la coordinación es tan importante como la fuerza en carreras, saltos y lanzamientos. Usa dos ejemplos.

_____
_____
_____
_____

LECTURA 6. El torneo de fútbol sala y la discusión por una falta

En una jornada deportiva escolar, dos equipos de fútbol sala discutieron una decisión arbitral. Un jugador intentó recuperar el balón mediante una entrada imprudente y derribó a un rival. Sus compañeros alegaron que había tocado primero el balón y que, por tanto, no podía existir falta. La persona que arbitraba detuvo el juego, explicó que el contacto con el balón no autoriza una acción peligrosa y reanudó el encuentro según el reglamento aplicable. Después, el equipo organizador revisó otras situaciones: cambios de jugadores, reinicios desde la banda, distancias que deben respetarse y conductas antideportivas. Comprendieron que el fútbol sala exige dominar el control orientado, el pase, la recepción, la ocupación de espacios, la transición

entre ataque y defensa y la toma de decisiones en espacios reducidos. La técnica sin respeto puede poner en riesgo a otros; el respeto sin conocimiento de las reglas tampoco basta para organizar una competencia justa.
Para mejorar el torneo, propusieron rotar responsabilidades: arbitraje acompañado, registro de resultados, organización de materiales y observación del juego limpio. Acordaron que ganar no justificaba insultos, burlas ni agresiones. La experiencia permitió reconocer que la competencia puede ser emocionante y exigente sin dejar de ser formativa.

27. ¿Por qué tocar primero el balón no siempre elimina una falta? Explica la diferencia entre una disputa intensa y una acción imprudente.

_____
_____
_____

28. Propón cinco acuerdos para organizar un torneo escolar de fútbol sala: dos reglamentarios, dos de convivencia y uno de seguridad.

_____
_____
_____

29. Tu equipo pierde y un compañero insulta al árbitro. Escribe cómo intervendrías para defender el juego limpio sin aumentar el conflicto.

_____
_____
_____

30. Compara baloncesto y fútbol sala: semejanzas y diferencias en control del móvil, pases, espacios, defensa y reinicios del juego.

_____
_____
_____

LECTURA 7. Ritmo, expresión y cooperación: un reto sin balón
Para cerrar el período, el grupo preparó una secuencia de expresión corporal con música. Debían combinar cuatro desplazamientos locomotores (caminar, correr suavemente, saltar y desplazarse lateralmente), dos gestos expresivos y cambios de nivel. La primera propuesta resultó desordenada: cada integrante seguía su propio ritmo y nadie atendía las señales de los demás. Al analizarla, observaron que escuchar, contar pulsos, anticipar cambios y respetar el espacio personal son habilidades motrices y sociales.
En el segundo ensayo distribuyeron funciones y diseñaron ocho tiempos iniciales, una transición y una figura final. Una estudiante propuso adaptar los saltos para que todos pudieran participar; otro compañero sugirió usar aros y

cintas como implementos sin convertirlos en obstáculos. La secuencia mejoró porque cada integrante aportó una idea, aceptó correcciones y comprendió que la expresión corporal no busca imitar a una persona, sino comunicar intenciones y emociones mediante movimientos coordinados.
El grupo concluyó que ritmo y coordinación también se aplican al deporte: el pase requiere sincronización, los relevos necesitan un momento preciso para entregar el testigo y las acciones tácticas dependen de interpretar el movimiento de los compañeros. Así, una actividad con música puede fortalecer habilidades útiles en la cancha y en la convivencia.

31. Crea una secuencia de 16 tiempos con al menos cuatro acciones locomotoras, un cambio de nivel, un implemento y una figura colectiva. Escríbela por tiempos.

_____
_____
_____

32. Explica cómo adaptarías esa secuencia para incluir a alguien que no puede saltar. ¿Por qué adaptar no significa excluir?

_____
_____
_____

33. Relaciona el ritmo de una coreografía con el momento de entregar el testigo en un relevo y con un pase en baloncesto.

_____
_____
_____

35. Durante la sesión, dos estudiantes discuten por una falta y uno presenta dolor de rodilla. ¿Qué harías primero y cómo reorganizarías el grupo?

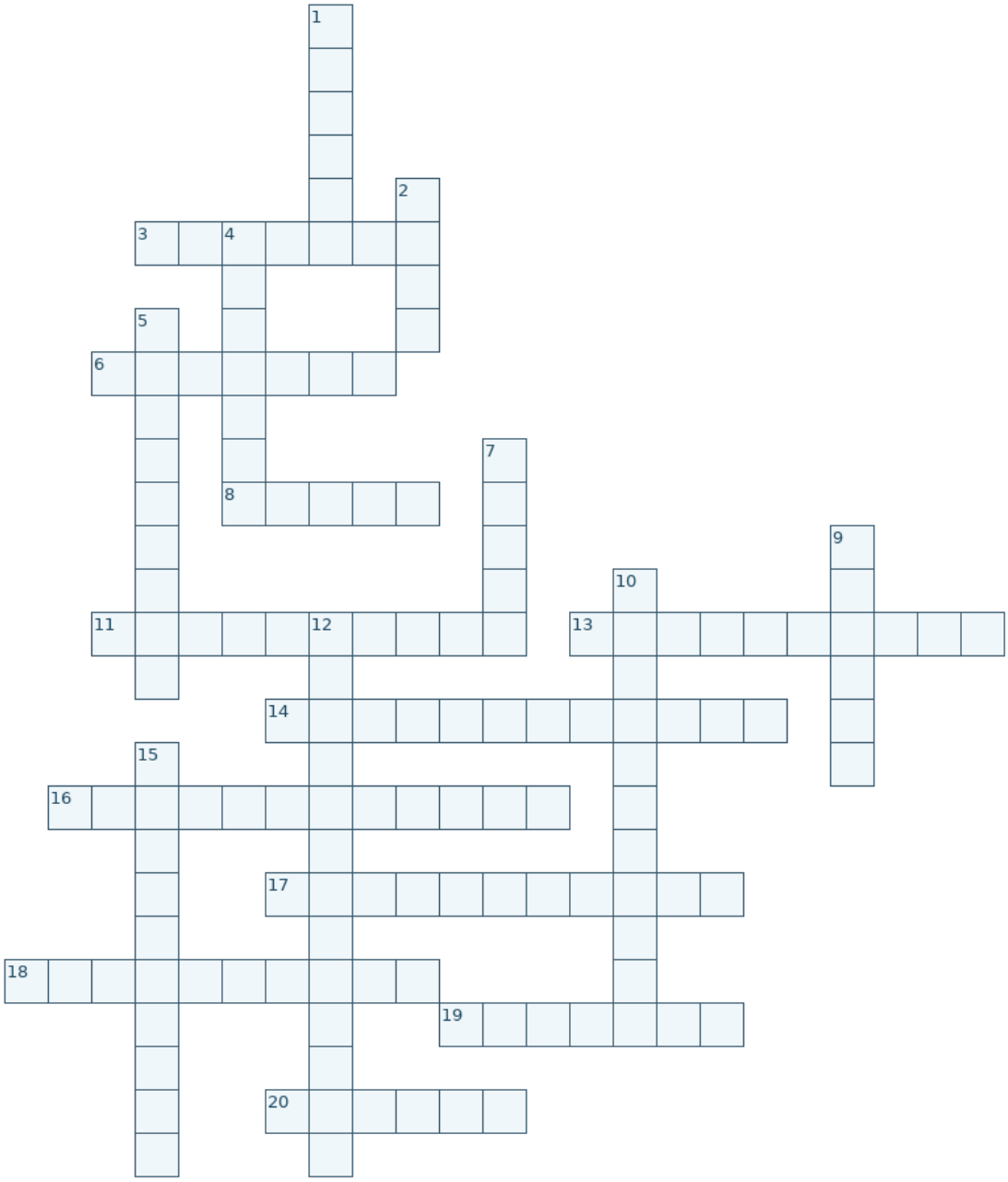
_____
_____
_____

36. Autoevaluación argumentada: ¿en qué habilidad técnica, táctica o actitudinal mejoraste este período? Presenta una evidencia concreta y una meta realista.

_____
_____
_____

CRUCIGRAMA

Instrucciones: resuelve las pistas y escribe UNA LETRA POR CASILLA. No uses tildes ni espacios. Los números indican dónde empieza cada palabra. Consulta las lecturas y razona antes de responder.



Pistas del crucigrama:

VERTICALES

1. Acción de botar el balón para desplazarse sin cometer pasos.

2. Acción de enviar el balón a un compañero.

HORIZONTALES

3. Desplazamiento rápido realizado con pasos sucesivos.

6. Acciones para impedir el avance o anotación del adversario.

4. Carreras en equipo donde se entrega un testigo.

5. Capacidad de realizar movimientos en poco tiempo.

7. Organización temporal de movimientos al seguir música o pulsos.

9. Capacidad muscular para vencer u oponerse a una resistencia.

10. Capacidad de mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado.

12. Preparación progresiva del cuerpo antes del ejercicio.

15. Superficie acolchada para practicar ejercicios gimnásticos.

8. Acción atlética de impulsarse y despegar del suelo.

11. Deporte de equipo que se juega intentando encestar en el aro rival.

13. Conjunto de normas que hacen posible un juego justo.

14. Capacidad de mover las articulaciones con amplitud.

16. Capacidad de combinar movimientos de forma precisa.

17. Acción técnica para intentar anotar una canasta.

18. Acciones que permiten desplazarse de un lugar a otro.

19. Modalidad de fútbol que se practica en cancha reducida.

20. Acciones colectivas para crear oportunidades de anotación.

NOTA: LAS SUSTENTACION SE HARA SOLAMENTE DE FORMA FISICA