



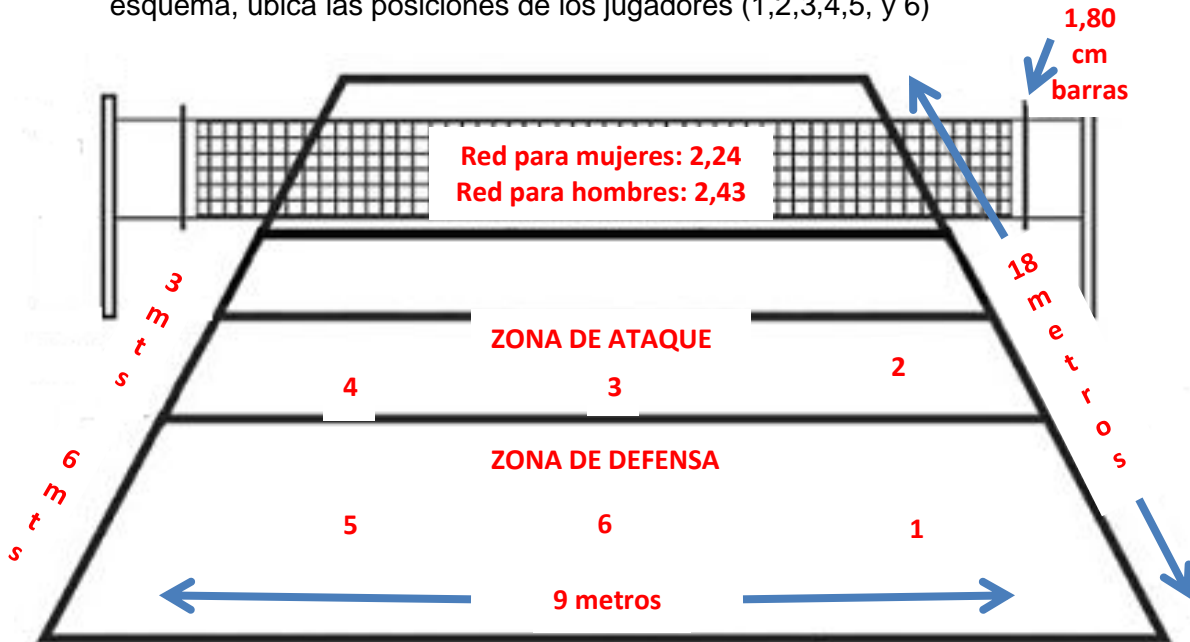
### Guía de trabajo semana 13 8° Básico

**Objetivo:** Retroalimentación de contenidos tratados en guía 10 y 12.

**Instrucciones:** Leer el contenido de esta guía, para realizar la retroalimentación correspondiente de los contenidos tratados en la guía 10 y 12 respectivamente. **No debes imprimir esta guía.**

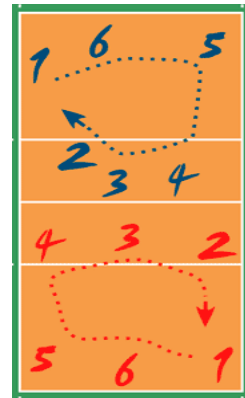
#### Guía 10: Vóleybol

- 1) Completa la cancha con información relacionada con la cancha: medidas, zonas, alto de red para hombres y mujeres, y barras delimitadoras de juego. En el mismo esquema, ubica las posiciones de los jugadores (1,2,3,4,5, y 6)



- 2) Explica brevemente, ¿en qué consiste el sistema de rotación?

Cuando un equipo no realiza el saque y hace un punto (recupera el saque) sus integrantes deben rotar en el sentido de las manecillas del reloj. De esta manera el jugador de la zona 2 pasa a la zona 1, el jugador de la zona 1 pasa a la zona 6 y así respectivamente.



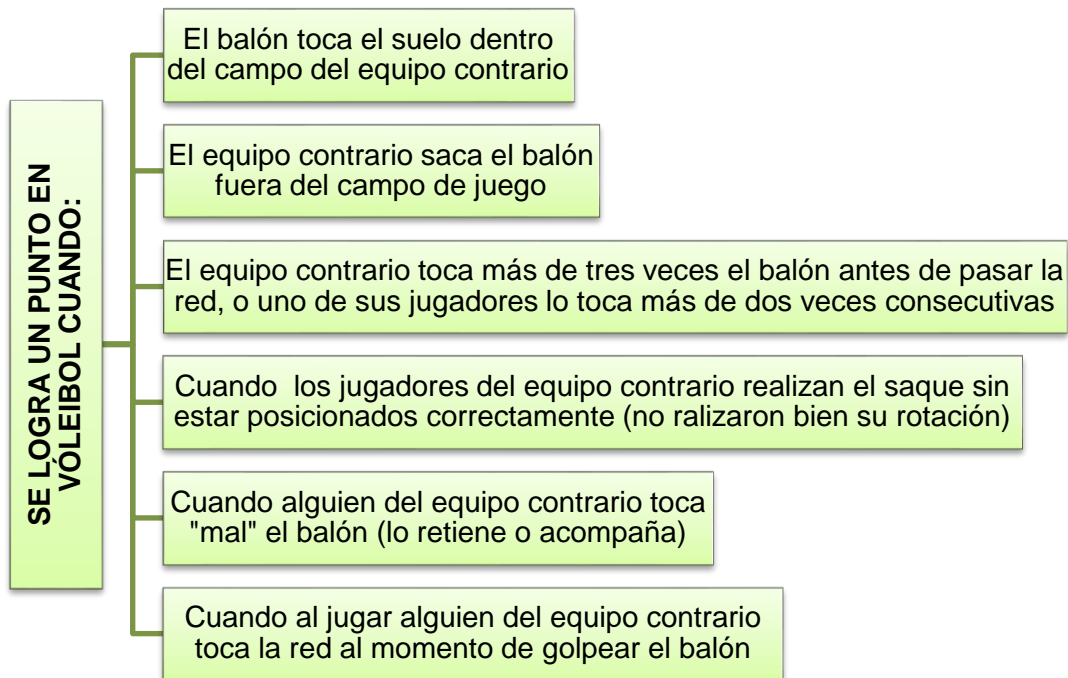
- 3) ¿El armador o colocador, “en una jugada normal”, qué jugada recibe?

Los armadores usan sus manos para golpear la pelota y ubicarla en una buena posición para que el rematador o atacante remate la misma en el campo contrario. Por lo tanto el colocador en una jugada común recibe el segundo toque de la jugada, (1: zaguero – 2: armador).

- 4) ¿Cuánto dura un partido de vóleybol (cuántos puntos y cuántos set)?

Un partido de vóleybol, usualmente se encuentra compuesto de tres a cinco sets, el porqué de la variación dependerá de si uno de los equipos gana tres veces seguidas los sets al acumular un total de 25 puntos en cada uno de ellos. En el caso de ir empatados en cuatro sets, los equipos deberán disputarse el que gane en el quinto set, pero únicamente acumulando 15 puntos. Debido a que un partido se define por puntos en sets, la duración del partido en cuestión de tiempo es muy variable ya que puede llegar a durar desde 1 hora hasta 2 horas y media o más.

5) ¿Cómo anota un punto un equipo?



### Guía 12: Gimnasia Artística

1) ¿Qué es la gimnasia artística?

Es una disciplina deportiva que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte olímpico en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

2) En cuánto a las capacidades físicas, ¿Qué características deben tener los gimnastas?

Los gimnastas, tanto masculinos como femeninos, se caracterizan por poseer gran flexibilidad, movilidad, fuerza y coordinación muscular excelente, que indiferentemente del entrenamiento, estas son herramientas de suma importancia para los gimnastas ya que de ello depende su éxito.

3) ¿En qué etapa del gimnasta, se enseñan los fundamentos técnicos de la gimnasia?

Durante la primera etapa la cual abarca los primeros 10 años de vida del atleta, es cuando se conocen las capacidades físicas que posee el gimnasta, durante este periodo se le enseñan los fundamentos técnicos de la gimnasia artística.

4) En cuanto a los aparatos, ¿Cuáles de ellos, sólo son realizados por hombres?



**Anillas**



**Caballo con arzones**



**Barra fija**



**Barras paralelas**



5) Investiga: de todos los aparatos femeninos, ¿En cuál se utiliza música?



<https://www.youtube.com/watch?v=KwhH-rvuaYQ>

6) Menciona dos exponentes de esta disciplina, sea nacional o internacional.



Tomás  
González



Simone  
Biles

Ahora para finalizar te invito a que sigas nuestro instagram y realices el entrenamiento presentado por la profesora Yoscelyn; para este entrenamiento necesitarás un palo de escoba, una botella con agua, y un celular, Tablet o computador para revisar el vídeo.

**MOTIVATE!!!**

- ✓ Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a nuestros correos:  
argen.montecinos.csj@gmail.com - christiancass.csj@gmail.com
- ✓ Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física:  
@educacionfisica\_csj

