



Guía de trabajo I° Medio (semana 13)

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: Atletismo, saltos.

1) ¿Qué es el atletismo?

El atletismo es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en grandes alturas.

El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

2) Términos pareados:

SALTO TRIPLE		La caída tiene lugar en un foso de arena, donde la distancia del salto es medida desde la tabla de rechazo hasta la marca más retrasada hecha por cualquier parte del cuerpo.
SALTO ALTO		Atletismo al aire libre.
SALTO GARROCHA		Consiste en realizar tres saltos, en el que el primero es un salto a pata coja (sólo un pie), en el segundo se hace un cambio de pierna y en el tercero se cae al foso de arena.
SALTO LARGO		El objetivo de esta prueba es sobrepasar una barra horizontal, denominado listón, colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados a unos 4 m.
LANZAMIENTOS		Atletismo a pista cubierta.
MARATÓN		La pértiga es una barra cuya longitud está entre los 4 y 5 m y que actualmente están fabricadas con fibra de carbono y fibra de vidrio.

3) ¿Qué capacidades físicas se ven mayormente desarrolladas en las disciplinas del atletismo?

En las pruebas de atletismo, todas las capacidades físicas que se ven desarrolladas; sin embargo, las que mayormente se pueden encontrar serían la resistencia, y la velocidad.

4) ¿En el salto de longitud, cómo se realiza la medición del salto? ¿Desde y hasta qué punto?

La distancia del salto es medida desde la tabla de rechazo hasta la marca más retrasada hecha por cualquier parte del cuerpo.

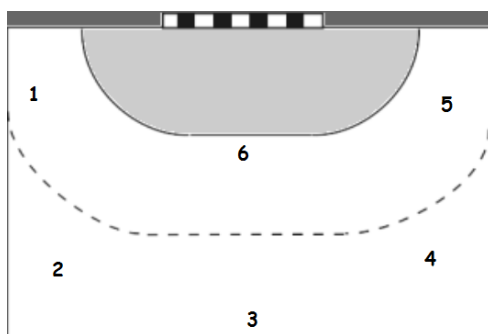
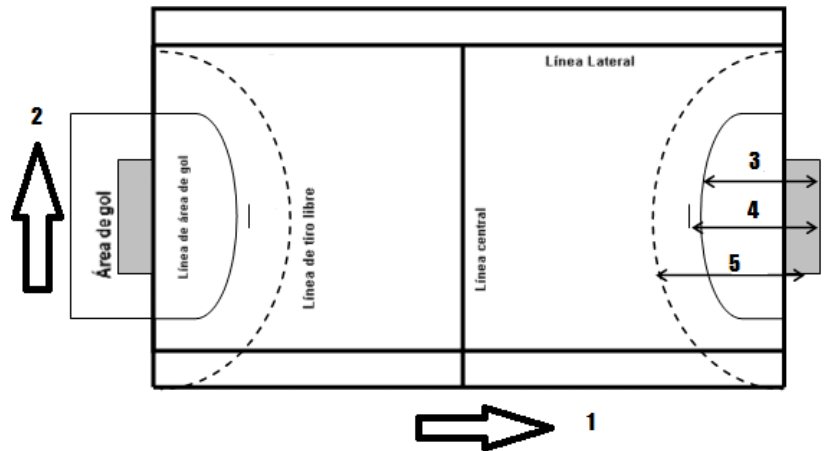
Guía 12: Hándbol

1) Define con tus palabras ¿qué es el hándbol?

El hándbol o balonmano es un deporte de competencia entre dos equipos que es reconocido por tener muchas similitudes con el fútbol.

2) Completa la primera imagen con las medidas correspondientes a cada zona de la cancha de hándbol y la segunda imagen con los nombres de las posiciones.

Números	Medidas de la zona
1	40 metros
2	20 metros
3	6 metros
4	7 metros
5	9 metros



Número	Posición
1	Extremo izquierdo
2	Lateral izquierdo
3	Central
4	Lateral derecho
5	Extremo derecho
6	Pivot

3) En cuánto a las sanciones; explica ¿en qué consiste la “descalificación” de un jugador en un partido de hándbol?

Descalificación

El jugador debe abandonar el partido. El equipo no podrá reemplazarlo hasta que transcurran dos minutos. Ocurre cuando se cometen infracciones especialmente severas, o al acumular tres exclusiones. Se indica mostrando una tarjeta roja al infractor.

4) Si bien no está permitido pisar el área de 6 metros; ¿en qué circunstancias sí se puede pisar esta área?

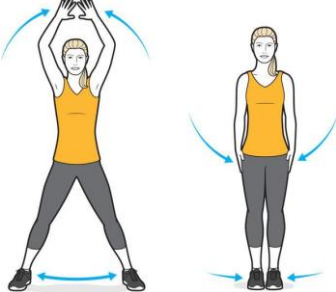


En ningún momento pueden pisar el área de 6 metros, ya sea propia o contraria. Sí está permitido caer sobre ella siempre que el balón se haya soltado antes de tocar el suelo.




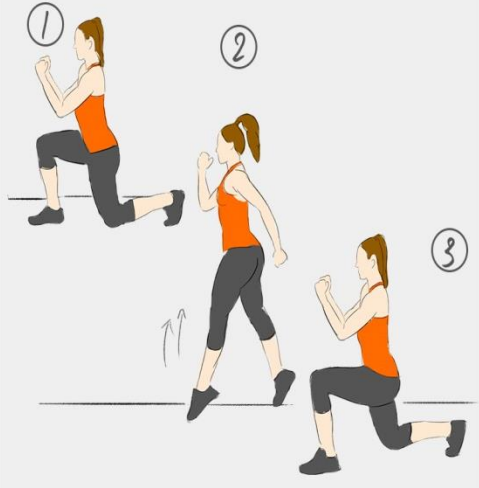

5) Responde con verdadero o falso según corresponda:

- V** Los jugadores no tienen permitido permanecer inmóviles más de 3 segundos.
- F** Los jugadores pueden dar más de 3 pasos sin botear el balón.
- F** Todos los jugadores, incluyendo al arquero, sólo pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo situado por encima de la rodilla.
- V** El arquero puede salir de su área, pasando a ser un jugador más.
- F** Si el arquero le da el pase a un jugador de su equipo, este jugador puede devolver el pase al arquero que continua en su área.

Ahora para finalizar te invito a que realices el siguiente entrenamiento en casa; para este entrenamiento necesitarás un espacio cómodo, una colchoneta o algo que pueda reemplazarla, y una botella con agua. También puedes escuchar música de tu gusto mientras realizas los ejercicios.

MOTIVATE!!!

Ejercicio	Indicaciones	Imagen
Jumping jacks	Saltos en el lugar abriendo y cerrando brazos y piernas (abro- cierre- abro- cierre) Realizar ejercicio durante 30 segundos continuos	
Abdominales	Recostado sobre una colchoneta o algo que la reemplace; rodillas flectadas, manos en orejas, subimos tronco hasta que se eleven los hombros del suelo Realizar ejercicio durante 30 segundos continuos	
Sentadillas	Posición de pie, piernas separadas al ancho de los hombros, doblo rodillas, manteniendo espalda recta y llevando glúteos hacia atrás, cuidando que la rodilla no pase la punta del pie al bajar Realizar ejercicio durante 30 segundos continuos	

<p>Flexiones en pared</p>	<p>Frente a una pared apoyar manos separadas al ancho de los hombros, con los brazos extendidos, luego flexionar codos, y volver a extender Realizar ejercicio durante 30 segundos</p>	
<p>Elevación de rodillas</p>	<p>De pie, elevamos rodillas intercaladas, manteniendo un ritmo, cuando baja una pierna, a la vez sube la otra. Realizar ejercicio durante 30 segundos</p>	
<p>Abdominal completo</p>	<p>Cuerpo extendido, en un solo movimiento me siento y toco tobillos, manteniéndome sólo apoyado/a en glúteos, luego en un movimiento quedamos recostados con cuerpo extendido Realizar ejercicio durante 30 segundos</p>	
<p>Zancadas con salto</p>	<p>De la posición de pie, damos un paso grande hacia delante, llevando la rodilla de la pierna de atrás hacia el suelo, y en un solo movimiento cambiamos de pierna, intercalando las piernas de apoyo mediante un salto, cuidar mantener la espalda recta y no golpear con la rodilla el suelo Realizar ejercicio durante 30 segundos</p>	
<p>Plancha con elevación de brazos</p>	<p>Desde la posición plancha con los brazos extendidos, elevamos un brazo, quedando en un solo apoyo de brazo, vamos intercalando apoyos Realizar ejercicio durante 30 segundos</p>	

Realizar una pausa de descanso de 30 segundos entre cada ejercicio...

Al finalizar todos los ejercicios realizar una pausa de descanso de 2 minutos, beber agua y prepararse para comenzar desde el inicio...

Debes realizar el entrenamiento dos veces completo... VAMOS!!! TÚ PUEDES!!!

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



