



Guía de trabajo II° 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: 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.



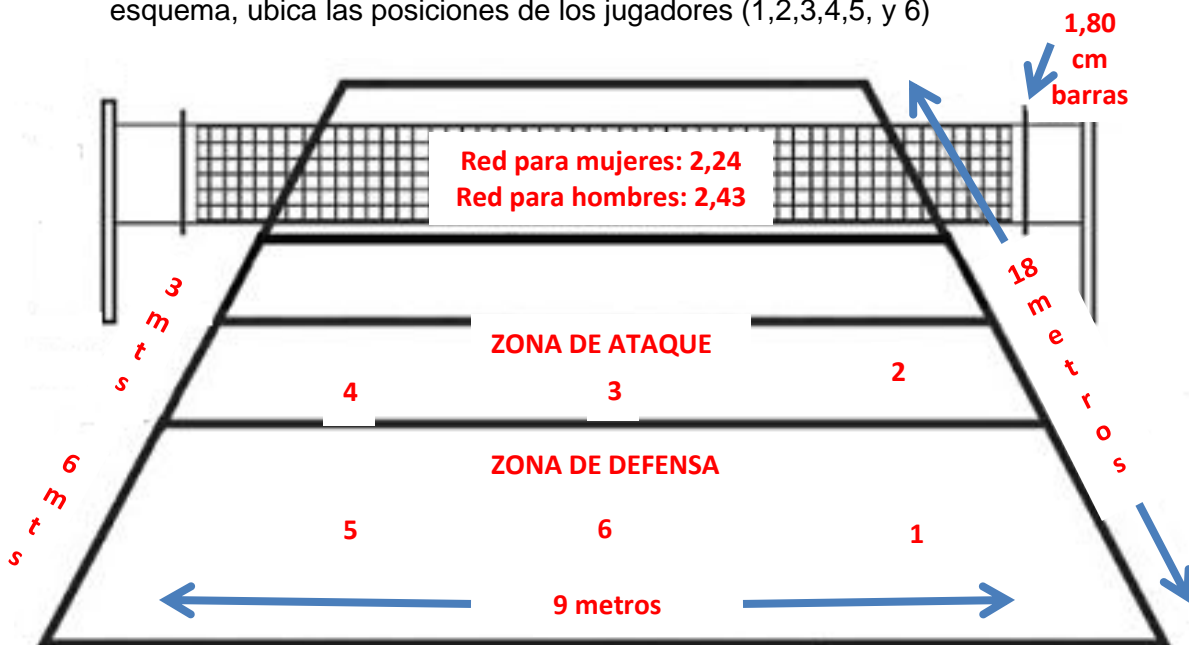
Tomás González



Simone Biles

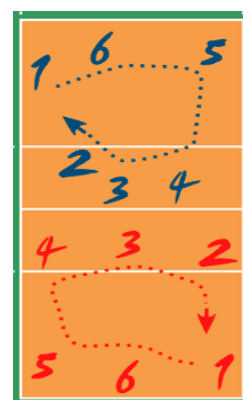
Guía 12: Vóleybol

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.



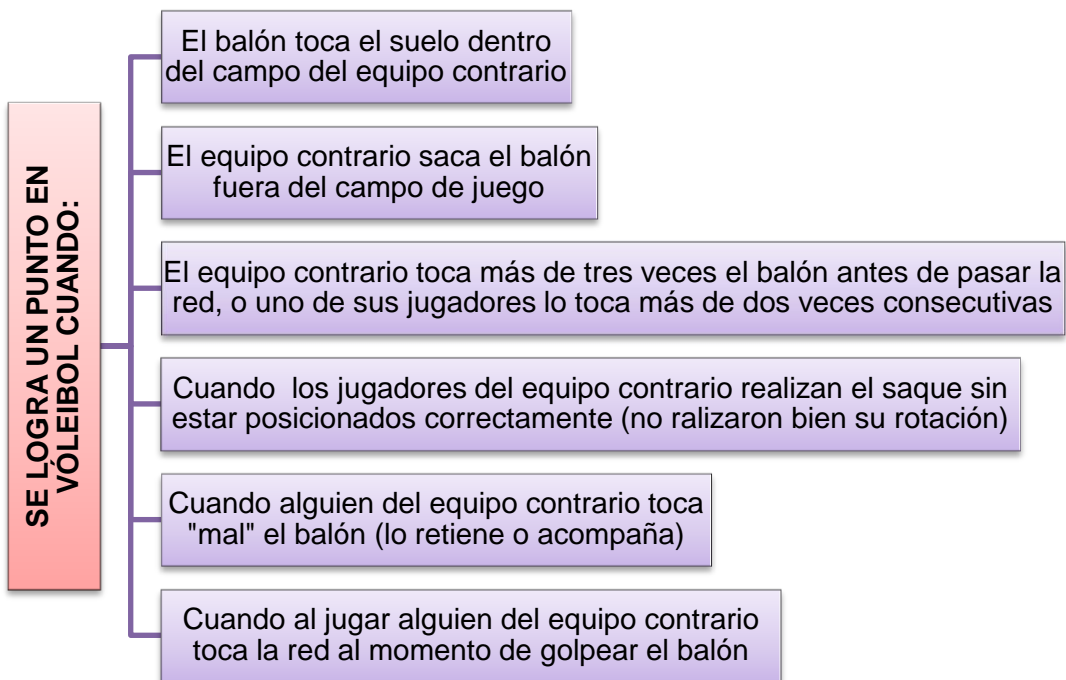
3) ¿El armador o colocador, “en una jugada normal”, qué jugada recibe?

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 vóleibol (cuántos puntos y cuántos set)?

Un partido de voleibol, 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.





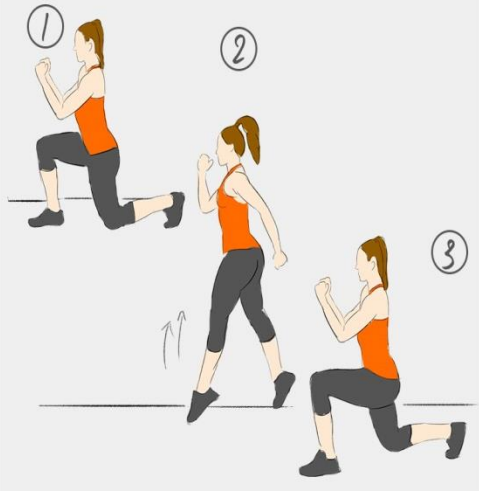
5) ¿Cómo anota un punto un equipo?




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	<p>Salto en el lugar abriendo y cerrando brazos y piernas (abro- cerrado- abro- cerrado)</p> <p>Realizar ejercicio durante 30 segundos continuos</p>	
Abdominales	<p>Recostado sobre una colchoneta o algo que la reemplace; rodillas flectadas, manos en orejas, subimos tronco hasta que se eleven los hombros del suelo</p> <p>Realizar ejercicio durante 30 segundos continuos</p>	

<p>Sentadillas</p>	<p>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>	
<p>Flexiones en pared</p>	<p>Frente a una pared apoyar manos separadas al ancho de los hombros, con los brazos extendidos, luego flexar 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>	
<p>Realizar una pausa de descanso de 30 segundos entre cada ejercicio...</p> <p>Al finalizar todos los ejercicios realizar una pausa de descanso de 2 minutos, beber agua y prepararse para comenzar desde el inicio...</p> <p>Debes realizar el entrenamiento dos veces completo... VAMOS!!! TÚ PUEDES!!!</p>		

- ✓ Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a mi correo:
argen.montecinos.csj@gmail.com
- ✓ Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física:
[@educacionfisica_csj](https://www.instagram.com/educacionfisica_csj)



