



Guía de trabajo III° 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: Crossfit

1) ¿Qué es el crossfit?

CrossFit se define como un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad. Esto significa que este entrenamiento se abastece de una gran cantidad de ejercicios y disciplinas deportivas (gimnasia, halterofilia, atletismo, etc), de entre los cuales se seleccionan técnicas o movimientos aplicables a la vida diaria y se combinan de muchas formas diferentes en entrenamientos intensos, logrando así, una experiencia exigente.

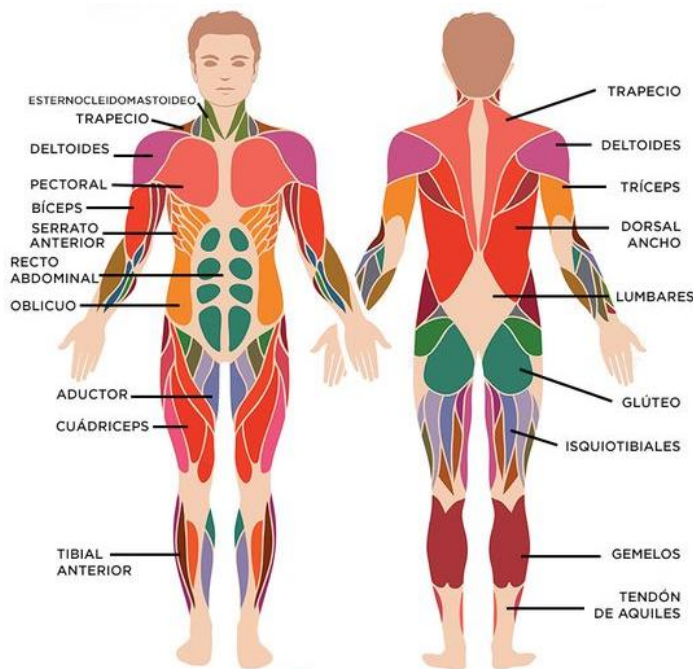
2) ¿Qué capacidades se logran desarrollar con el entrenamiento crossfit?

Se considera al crossfit como un programa para desarrollar las capacidades físicas generales tales como: resistencia cardiovascular, resistencia energética, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

3) ¿Para qué tipo de personas está dirigido el crossfit?

El CrossFit se ha popularizado en todos los sectores de la población. El hecho de ser un programa diseñado para ser fácilmente adaptable lo convierte en el sistema de entrenamiento perfecto para cualquier persona con motivación, independientemente de su edad, sexo, capacidades o experiencia previa. Uno de los aspectos positivos del crossfit, es que puede ser realizado por diferentes tipos de personas con diferentes capacidades. La clave se encuentra en trabajar en niveles de intensidad relativa a cada individuo, pudiendo adaptar cargas, tiempos, distancias, etc; para mantener los estímulos sin modificar el programa.

4) Completa el siguiente cuadro con los nombres de los músculos según corresponda.

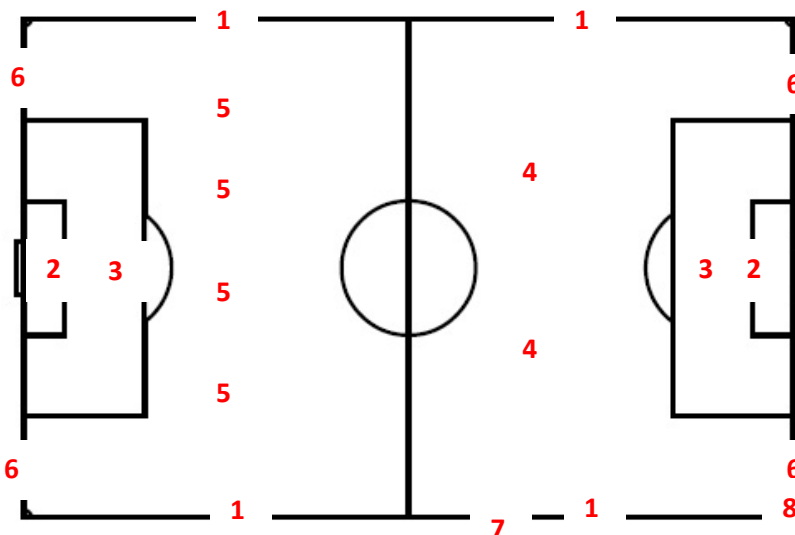


Número	Nombre del músculo
1	Esternocleidomastoideo
2	Trapezio
3	Deltoides
4	Deltoides
5	Tríceps
6	Dorsal Ancho
7	Aponeurosis dorso lumbar

Guía 12: Fútbol

- 1) Completa la siguiente imagen con los datos solicitados: escribe el número en la imagen en el lugar que corresponda según la indicación de la tabla.

1	Línea de banda
2	Portería
3	Punto penal
4	Delanteros
5	Defensas
6	Línea de meta
7	Saque de banda
8	Saque de esquina



- 2) Completa con verdadero o falso según corresponda:

V El partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de 10 jugadores más el arquero

F Sólo los arqueros pueden tomar la posición de otro portero.

V Un jugador sustituido no podrá volver a ingresar al partido.

V El saque de esquina se concederá cuando el balón haya atravesado la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo defensor, y un gol no se haya marcado

F El partido no comenzará si uno de los equipos tiene menos de 9 jugadores.

V El tiro penal se concederá contra el equipo que cometa una infracción que amerite tiro libre directo, dentro de su propia área penal y mientras el balón esté en juego.

- 3) ¿Cómo se sancionan las faltas dentro del área y fuera de ella?

Las faltas fuera del área se sancionan con tiro libre y las que son dentro del área con un tiro penal.

Hay infracciones que se sancionan con tiro indirecto, por ejemplo, el juego peligroso, obstaculizar el avance de un adversario o cuando el portero tarda más de seis segundos en despejar el balón. De acuerdo a la gravedad de la infracción, el árbitro podrá decidir si sólo se marca la falta, si saca tarjeta amarilla para amonestar o roja para expulsar al jugador; dos amonestaciones son sancionadas con una expulsión.

- 4) ¿En un partido, cuándo se utiliza el saque de salida, o cuándo se comienza la jugada desde el centro?

El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego; al comienzo del partido, tras haber marcado un gol, al comienzo del segundo tiempo del partido, y al comienzo de cada tiempo suplementario, dado el caso.

5) ¿Qué funciones cumplen los árbitros asistentes?

Cumplen la tarea de indicar al árbitro: si el balón salió del terreno de juego, tiros de esquina, fuera de lugar, avisar de los cambios, infracciones que no vea el árbitro, duración del partido, gol marcado y saques de meta.

6) ¿El árbitro puede retractarse de una decisión? ¿En qué circunstancias puede hacerlo?

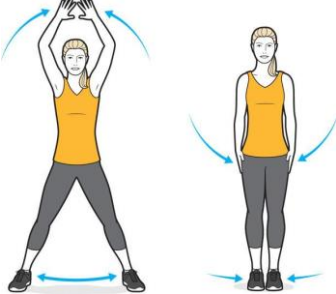



Las decisiones del árbitro son definitivas en cuanto se reanude el juego, sí puede rectificar un error si es avisado por una asistente, pero deberá ser antes de que el partido siga su curso.



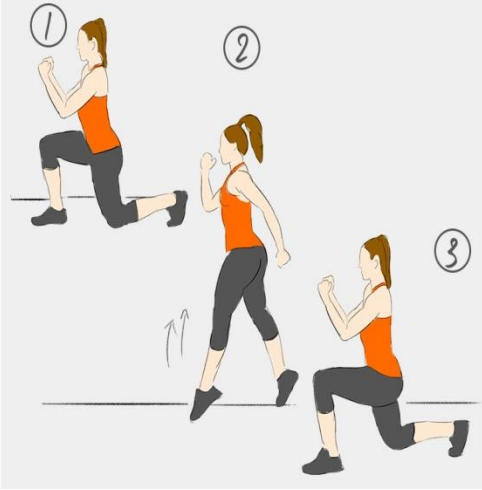

7) Menciona algunas características de los jugadores que juegan en la posición de volantes.

Los volantes cumplen con funciones de contención, recuperación y destrucción del juego del oponente, elabora y distribuye el juego. Algunos son verdaderos coordinadores del ataque, tienen gran talento y técnica de juego y mucha visión de juego.

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- cerrado- abro- cerrado) 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	
Flexiones en pared	Frente a una pared apoyar manos separadas al ancho de los hombros, con los brazos extendidos, luego flectar codos, y volver a extender Realizar ejercicio durante 30 segundos	

<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_cs



