



Colegio San José

Dep. Ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 8: 18 a 20 de mayo)

RETROALIMENTACION Y AUTOEVALUACION

Nombre:

Curso: 4° Básicos

Objetivo: Retroalimentar acerca de los contenidos tratados, y lograr que te puedas autoevaluar durante este proceso.

Instrucciones: Leer la guía presentada, revisar las preguntas para ver si las tienes correctas o debes corregir, las preguntas que no salen en la corrección son porque son personales y subjetivas.

Luego deberás responder una pequeña autoevaluación y enviarnos la foto a nuestros correos: plazo **martes 26 de mayo**.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la leas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la desarrolles en tu cuaderno.

1.- Retroalimentación guía semana 6 Atletismo

2.- ¿Dónde y cuando surgió este deporte?

El atletismo es uno de los deportes más antiguos del mundo, pero se inició formalmente en los juegos olímpicos en Grecia en el año 776 antes de Cristo.

4.- Nombra las pruebas de lanzamientos. Y describe en qué consiste una de ellas.

LANZAMIENTO DE PESO	•El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia
LANZAMIENTO DE MARTILLO	•Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo.
LANZAMIENTO DE JABALINA	•Se lanza una jabalina, hecha con material reglamentario de metal o fibra de vidrio, con el objetivo de que llegue lo más lejos posible.
LANZAMIENTO DE DISCO	•El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire con una extensión del brazo.

LANZAMIENTO DE MARTILLO

Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°.

5.- Nombra las pruebas de saltos. Y describe en qué consiste una de ellas.

SALTO DE ALTURA

- El objetivo en el salto de altura es pasar sobre una barra horizontal que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos cuatro metros. Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros.

SALTO GARROCHA

- El atleta intenta superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de esta, corre por la pista hacia donde se encuentra la barra, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra y salta hacia arriba impulsándose con la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae en la colchoneta.

TRIPLE SALTO

- El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. En la primera fase de la secuencia, el saltador corre por la pista y salta desde una plataforma de lanzamiento cayendo en tierra con un pie, volviendo a impulsarse hacia adelante y cayendo con el pie opuesto, impulsándose de nuevo hacia arriba y adelante cayendo esta vez con ambos pies en la superficie preparada de tierra, de una forma similar a como lo hacen en el salto de longitud.

SALTO LONGITUD

- En el salto de longitud el competidor corre por una pista y salta desde una plataforma intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta tira de los pies hacia delante del cuerpo para ayudar a conseguir más distancia.

6.- ¿Cuál es la diferencia entre las pruebas de Decatlón y Heptatlón?

El Decatlón es una prueba masculina consiste en diez pruebas y el Heptatlón es una competencia femenina en la que una misma atleta compite en siete pruebas distintas.

II.- En tu cuaderno dibuja el siguiente cuadro y lo llenas con lo solicitado

PRUEBAS DE PISTA	PRUEBAS DE CAMPO
Carrera de 200 metros	Salto de longitud
Carrera de 800 metros	Lanzamiento de bala
Carreras de 400 metros	Lanzamiento de jabalina
Carreras de 1,500 metros	Salto con garrocha
Carrera de 110 metros con vallas	Lanzamiento de disco



II.- Retroalimentación guía 7 Gimnasia Artística

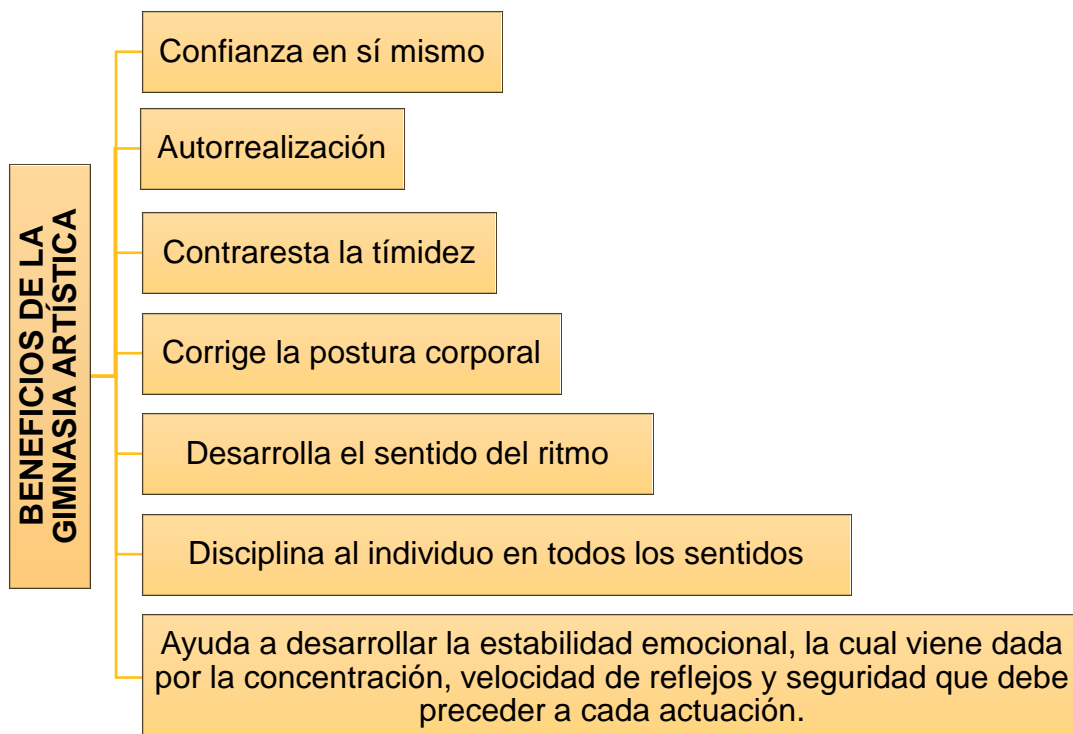
1.- ¿Que es la gimnasia Artística?

La gimnasia artística es una disciplina deportiva que exige al deportista unas condiciones físicas excepcionales como equilibrio, flexibilidad, coordinación y fuerza, que se desarrollan progresivamente, y que consiste en la realización de una composición coreográfica

2.- ¿Qué características tiene la G. Artística?

Elegancia, destreza y acrobacia

3.- Nombra 4 beneficios de la Gimnasia



4.- ¿Cuáles son las pruebas femeninas y cuales las masculinas?

Pruebas femeninas: Suelo, Barra de equilibrio, barras asimétricas, potro (caballete)

Pruebas masculinas: anillas, barra fija, caballo con arcos, salto de potro (caballete), barras paralelas, suelo.



III.- A continuación, marca con una X en el indicador que te sientas más identificado de acuerdo con el criterio, esto no influirá en nada en alguna eventual evaluación, solo es para realizar una reflexión acerca de este proceso.

AUTOEVALUACION

CRITERIOS	LOGRADO	MEDIANAMENTE LOGRADO	POR LOGRAR
1.- Me he comprometido con el trabajo en casa			
2.- Semanalmente he realizado las guías de ed. Física			
3.- Mi actitud hacia las actividades practicas ha sido positiva			
4.- Mi desempeño en estas actividades prácticas ha sido óptimo			
5.- He sido exigente conmigo mismo en las actividades			
6.- Cumpló con las fechas establecidas para enviar las actividades respondidas			
7.- He revisado el Instagram y realizo algunas actividades propuestas en este sitio			

IV.- Te invito a visitar nuestro Instagram: [educaciónfísica_csj](#) en el cual hay un video de un circuito de coordinación especial para el nivel de 3° y 4° Básico. Puedes realizarlo todas las veces que quieras, y para terminar puedes hacer algunos ejercicios de elongación y flexibilidad que también aparecen dentro de los videos de Instagram. Y no olvides que si tienes dudas escríbenos a nuestros emails:

argen.montecinos.csj@gmail.com, yoscelyngoncsj@gmail.com

En este mes celebramos la conmemoración de los 125 años de
Madre María Luisa Villalón

“AMEN A LOS POBRES, HAGAN SACRIFICIOS POR ELLOS; QUE EL SACRIFICIO ESPIRITUAL VALE TANTO O MAS QUE EL MATERIAL; UN PEDAZO DE PAN QUE SE DA CON LA MANO ES MUY MERITORIO, PERO MAS LO QUE SE DA CON LA ORACION”

Cuídense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia.

EDUCACIÓN FÍSICA

