



Colegio San José
Dep. Ed. Física

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

Nombre:
Curso: 6° 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 en una pequeña autoevaluación y enviármela mediante foto a mi correo: 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.

I.- Retroalimentación guía 6, tema pulso y frecuencia cardíaca.

1.- ¿Qué es el pulso?

R.- El pulso es el número de latidos cardíacos por minuto.

2.- ¿En qué partes del cuerpo se puede tomar el pulso?

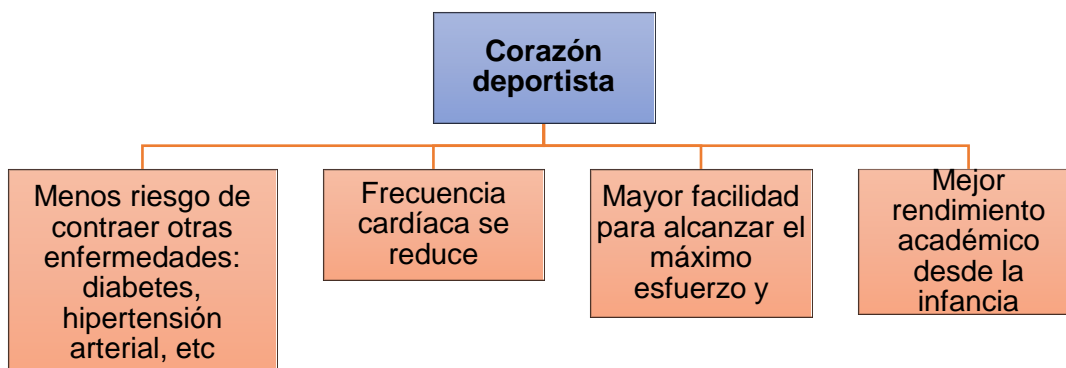
R.- El pulso se puede medir en zonas por las cuales la arteria pasa cerca de la piel. Estas incluyen: La parte posterior de las rodillas, La ingle, El cuello, La sien, La parte alta o la cara interna del pie, La muñeca.

3.- ¿Cómo se mide o se toma el pulso?

R.- Para medir el pulso en la muñeca, debo colocar los dedos índice y medio sobre la parte anterior de mi muñeca opuesta, debajo de la base del pulgar y presionar con los dedos hasta que sienta el pulso. Y para medir el pulso en el cuello, debo colocar los dedos índice y medio al lado de la manzana de Adán presionar suavemente hasta localizar el pulso.



4.- Nombre 3 diferencias importante entre un corazón deportista y uno sedentario



II.- Retroalimentación guía semana 7: tema gimnasia artística

1.- ¿Que es la gimnasia Artística?

La gimnasia artística es una rama de la gimnasia general la cual se caracteriza por ser practicada tanto por hombres como por mujeres en gran diversidad de aparatos o en su defecto en una superficie con un diseño especial para la práctica de dicha disciplina

2.- ¿Qué características tienen los gimnastas?



3.- Describe el origen de este deporte.

El origen de este deporte es amplio ya que proviene de diversas culturas (China, Grecia, Egipto) y se remonta a la antigüedad

4.- ¿Cuál es la diferencia entre la gimnasia Rítmica y la Artística?

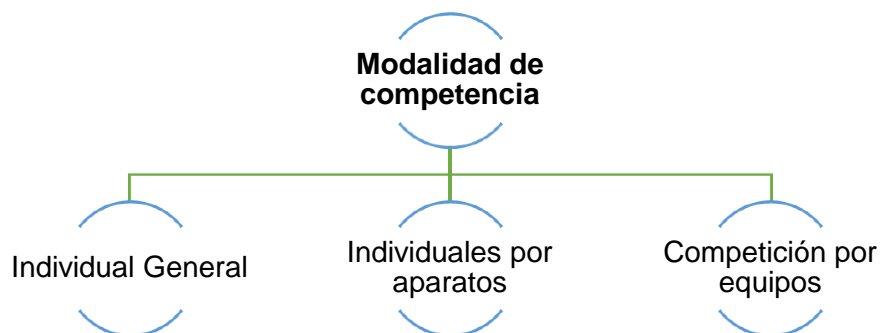
La gimnasia rítmica que es un deporte exclusivamente femenino y estrechamente ligado a la estética y a la música se utilizan diferentes aparatos (cinta, aro, clavav, cuerda y balón), y la gimnasia artística puede ser practicada por hombres y mujeres, que tienen que dominar ejercicios gimnásticos a través de una fuerte preparación física y técnica y sus aparatos son caballete, suelo, anillas, paralelas, barras asimétricas, etc.

5.- ¿Cuál es la duración de las pruebas individuales en esta disciplina?

La duración de la prueba en la competición dura de 30 a 90 segundos y suele darse de manera individual, dependiendo de la prueba.

6.- Describe 2 pruebas femeninas y 2 masculinas, las que más te hayan llamado la atención o que conozcas. (respuesta subjetiva)

7.- Explica la modalidad con que se compite en la Gimnasia Artística.



En la competición individual general, cada gimnasta compite en todos los aparatos para coronar al campeón individual. En la final participan los 24 gimnastas con mejores puntuaciones en la ronda clasificatoria. La nota final de cada gimnasta se obtiene sumando la puntuación que consiguió en cada aparato.

En las finales individuales por aparatos se define al mejor deportista en cada uno de ellos. En esta competición participan los 8 gimnastas con mejores puntuaciones en cada aparato durante la ronda clasificatoria, permitiéndose un máximo de dos gimnastas de una misma nacionalidad.

En la competición por equipos participan los ocho equipos con las mejores puntuaciones durante la ronda clasificatoria.

8.- ¿Conoces a gimnastas chilenos y alguno internacional? ¿Quiénes? (respuesta subjetiva)

9.- ¿Qué conocías tu acerca de la gimnasia? (respuesta subjetiva)



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.

AUTOEVALUACIÓN

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 prácticas ha sido positiva			
4.- Mi desempeño en estas actividades prácticas ha sido óptimo			
5.- He sido exigente conmigo mismo en las actividades			
6.- Cumplo 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 ejercicios super sencillos para realizar, tienes tres opciones, elije lo que más te guste.

- Video con implemento con una silla
- Video con implemento con un cojín
- Mezcla 5 ejercicios del video de implemento silla y 5 del video de implemento cojín

Puedes realizarlo todas las veces que quieras, y para terminar puedes hacer algunos ejercicios de elongación y flexibilidad que también aparece dentro de los videos de Instagram. No olvides que si tienes dudas escíbeme a mi email:

yoscelyngoncsj@gmail.com

Además, te cuento que 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”

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

