



### Guía de trabajo N°8 1°Medio (Semana del 18 al 20 de mayo)

**Objetivo:** Retroalimentación de los contenidos tratados en guía 6 y 7.

**Instrucciones:** Leer la información presentada en esta guía y realizar una retroalimentación de tus respuestas de las guías de aplicación n°6 y 7. Luego, te invito a que realices una autoevaluación acerca de tu desempeño en este proceso de trabajo a distancia, tomando en cuenta, que no será calificada, sólo será un registro de este proceso de trabajo en la asignatura.

**No es necesario que imprimas esta guía.** Una vez realizada la autoevaluación, la enviarás desarrollada a nuestros correos: (1°Medio A) [yoscelyngoncsj@gmail.com](mailto:yoscelyngoncsj@gmail.com), (1°Medio B) [argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com) a más tardar el **día martes 26 de mayo**. Al finalizar, te invito a que realices la actividad física que te presentaré y que puede ser realizada desde tu casa. Motívate!!

#### Escalas de percepción de esfuerzo y frecuencia cardíaca (Guía 6)

1) ¿Para qué sirve la escala de Borg?

La escala de Borg sirve para cuantificar la intensidad del esfuerzo. Es un método subjetivo de medición que relaciona el esfuerzo percibido con un valor numérico expresado del 0 al 10.

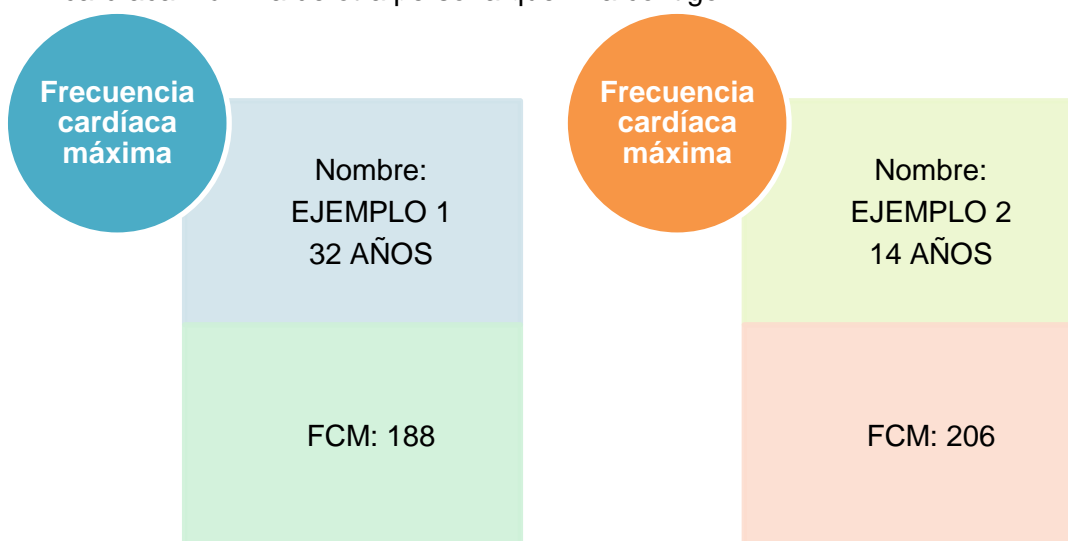
2) ¿Para qué sirve la escala OMNI?

La escala OMNI sirve para el control de la intensidad del entrenamiento de la fuerza, a través de una escala que va de 0 a 10 (donde 0 es extremadamente fácil y 10 es extremadamente difícil).

3) Según la información proporcionada ¿Qué entiendes por frecuencia cardíaca?

Se entiende por frecuencia cardíaca el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto).

4) Según las fórmulas presentadas en la guía de contenido anterior; realiza el cálculo de TU frecuencia cardíaca máxima. Además realiza el cálculo de la frecuencia cardíaca máxima de otra persona que viva contigo.



5) ¿Cuál crees tú que es la finalidad de saber la frecuencia cardíaca máxima?

Una respuesta correcta podría ser, que teniendo conocimiento de nuestra frecuencia cardíaca máxima podemos saber los porcentajes a los que podemos entrenar, es decir, podemos entrenar al 60% de nuestra frecuencia cardíaca máxima.

- 6) ¿Cuál sería TU frecuencia cardíaca en reposo? Averígualo siguiendo las instrucciones presentadas en la guía de contenido. Además, averigua cuál es la frecuencia cardíaca en reposo de alguien que viva contigo. Para obtener un valor real y no alterado, debes permanecer sentado, tranquilo, durante un tiempo determinado para luego realizar la toma de la frecuencia cardíaca; la misma indicación para la persona a quien le tomarás la frecuencia cardíaca en reposo.

**RESPUESTA PERSONAL** (Un valor normal en teoría se consideraría entre 60 y 80 pulsaciones por minuto)

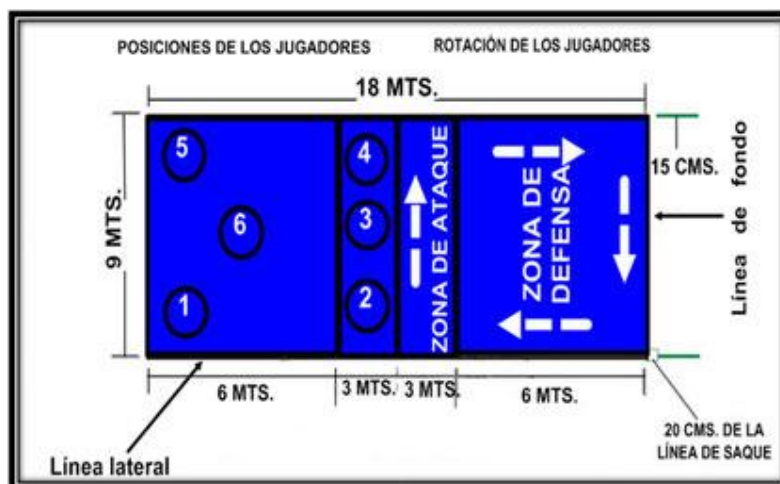
- 7) Investiga, ¿Por qué crees que las personas deportistas tienen una frecuencia cardíaca en reposo más baja que una persona sedentaria?

Respuesta disponible en vídeo de instagram:

[https://www.instagram.com/p/B\\_6HSapINMz3S8qJlyUoglixDXLM-ZVxaa90NI0/](https://www.instagram.com/p/B_6HSapINMz3S8qJlyUoglixDXLM-ZVxaa90NI0/)

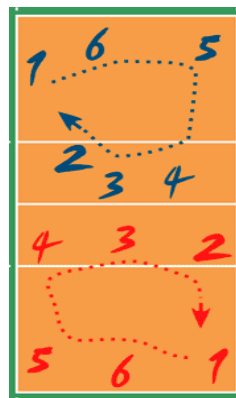
### **Deportes de colaboración: Vóleybol (guía 7)**

- 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.



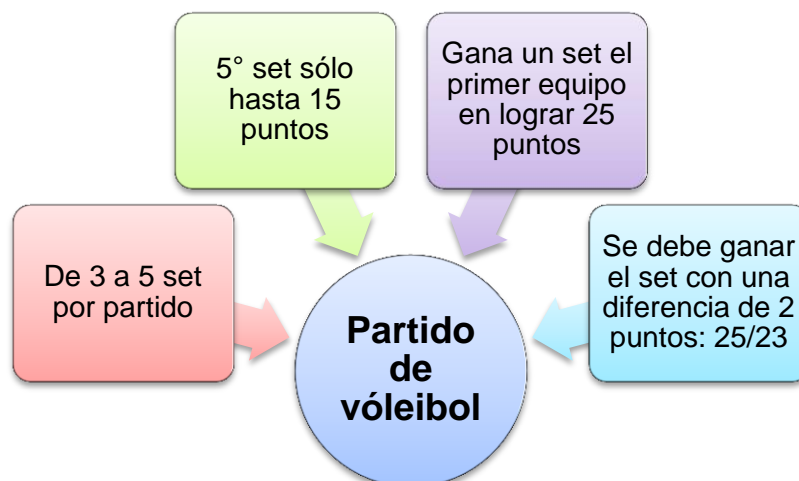
- 3) ¿Cuál es la función de los jugadores que se ubican en la zona de atrás o zona de defensa?

Ocupan la zona zaguera (zonas 1,6 y 5). Es decir, los jugadores que se ubican en la zona de atrás deben recibir el saque y los remates, pasándole la pelota al colocador.

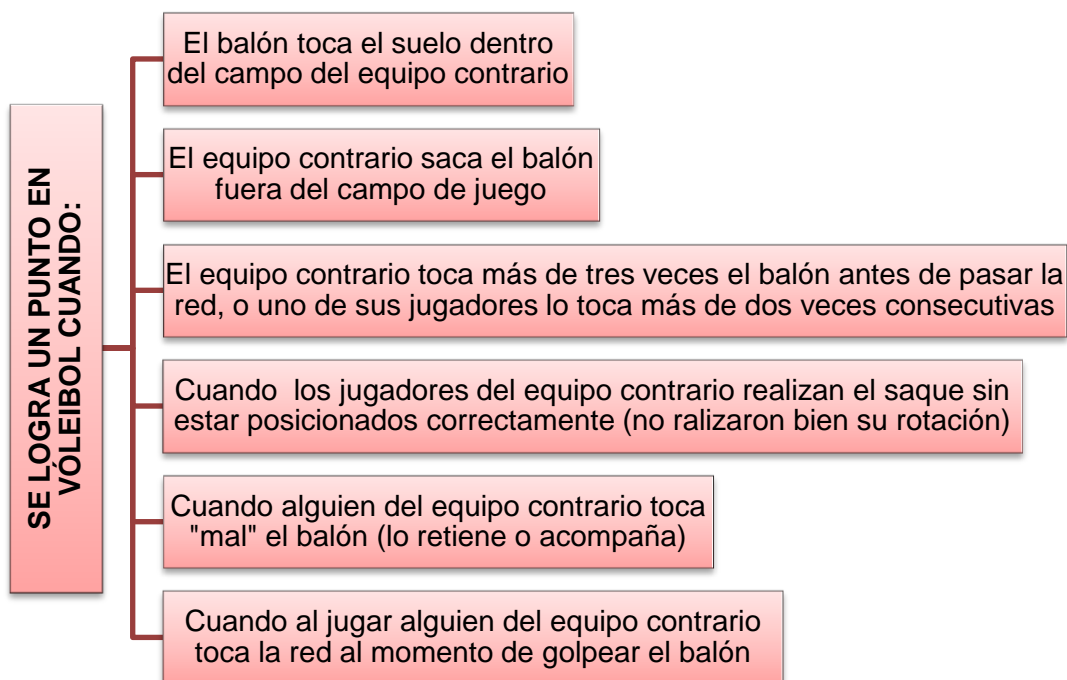
4) ¿El armador o colocador, “en una jugada normal”, qué jugada recibe?

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).

5) ¿Cuánto dura un partido de vóleibol (cuántos puntos y cuántos set)?



6) ¿Cómo anota un punto un equipo?



7) ¿Cuántos “toques”, puede realizar un equipo antes de pasar el balón al otro lado de la red?

**1 toque como mínimo, 3 como máximo**

- ✓ 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\_csj

- ❖ Marca con una X, según corresponda tú desempeño en este proceso de trabajo a distancia, para que podamos tener una idea de cómo han sobrellevado este proceso que ha sido difícil para todos.

AUTOEVALUACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA				
N°	CRITERIOS	Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
1	He sido responsable con el trabajo semana a semana en la asignatura			
2	Me he esforzado por realizar las actividades prácticas propuestas semana a semana			
3	Trato de realizar las actividades prácticas con una actitud positiva y tratando de mejorar			
4	Reviso el instagram de Ed. Física y observo la información presentada semana a semana			

Ahora para finalizar te invito a que sigas el link que te presento más abajo, y que te motives para realizar un entrenamiento sencillo y básico para fortalecer abdomen. Además, en el segundo link, encontrarás una amplia gama de ejercicios de fuerza utilizando una silla, realiza los 4 ejercicios iniciales que corresponden a trabajo de piernas. MOTÍVATE!!!

Busca un lugar cómodo en tu casa, ponte ropa y calzado adecuado para realizar actividad física y listo.

Para esta actividad física necesitarás, una silla, un cojín pequeño, una colchoneta, una toalla, frazada o mat y un computador, tablet o celular para seguir el link, que te llevará al instagram de Educación Física.

Cuídate mucho!!!

- 1.- <https://www.instagram.com/p/CAQwyzEI2se-MnqzDVL6nshVMKemiqcmf0o00/>
- 2.- <https://www.instagram.com/p/CAO5BHMikJH2Ckh5tbpfTRXZd6YLP3c8owIGYIO/>

### **Conmemoración 125 años Madre María Luisa Villalón**

***“Amen a los pobres, hagan sacrificios por ellos; que el sacrificio espiritual vale tanto o más que el material; un pedazo de pan que se da con la mano es muy meritorio pero más lo que se da con la oración”***

