



### Guía de trabajo N°8 II° 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 mi correo: 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!!

#### Principios del entrenamiento, flexibilidad y resistencia (Guía 6)

1) ¿Qué son los principios del entrenamiento? Nómbralos

El entrenamiento físico consta de cuatro principios básicos, los cuales son: principio de la adaptación, principio de la progresión, principio de la continuidad y principio de la alternancia.

2) Explica brevemente y con tus palabras los principios de: adaptación, progresión, y continuidad.

Principio de adaptación	Principio de progresión	Principio de continuidad
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuando entrenamos, podemos sentirnos adoloridos o cansados al día siguiente, sin embargo, luego de un par de días de descanso, nos sentiremos mejor, y al volver a entrenar, nuestro rendimiento irá mejorando, haciendo que el mismo entrenamiento sea cada vez más sencillo, es decir nuestro organismo se adapta al esfuerzo al que es sometido.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobrecompensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación. Es importante tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista, es decir la carga de trabajo debe ir en aumento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Debemos practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobrecompensaciones nos otorgan. Si nos tomamos demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que la sobrecompensación nos había entregado.</li></ul>

3) ¿Qué son las capacidades físicas básicas? Mencionalas.

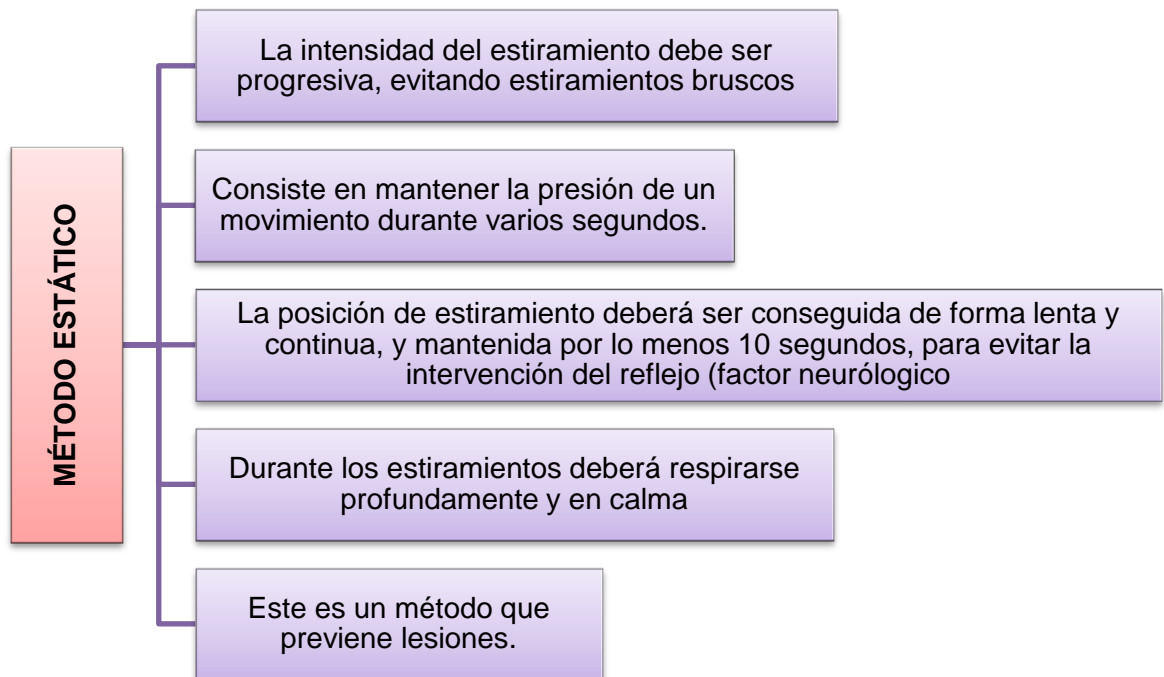
Se define como los componentes que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico". Se les consideran básicas y fundamentales por ser el soporte de otras cualidades y limitar el grado de condición física, en caso de no desarrollarlas en lo mínimo.

Las capacidades físicas básicas son: flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza.

4) ¿Qué entiendes por flexibilidad pasiva y flexibilidad activa? Explica utilizando ejemplos o dibujos.



5) Según los métodos para mejorar la flexibilidad ¿Cuál método considerarías tú, qué es el más utilizado en clases de educación física? ¿Por qué?



6) Existen dos tipos de resistencia, ¿cuáles son y en qué se diferencian?



7) Una persona trota 40 minutos 4 veces a la semana ¿A qué método de entrenamiento de la resistencia correspondería su entrenamiento? ¿Por qué?

Corresponde al método continuo armónico, ya que se realiza una sola repetición, que corresponde a un esfuerzo continuo a intensidad constante.

8) ¿Cuál es la importancia de realizar el test de Cafra antes que el test de Navette?

La importancia de realizar el test de Cafra antes que el de Navette es que se logra detectar a estudiantes que tengan riesgos cardiovasculares para eximirlos de rendir el test de Navette, el cual es un test maximal, es decir, expone al organismo a un esfuerzo máximo.

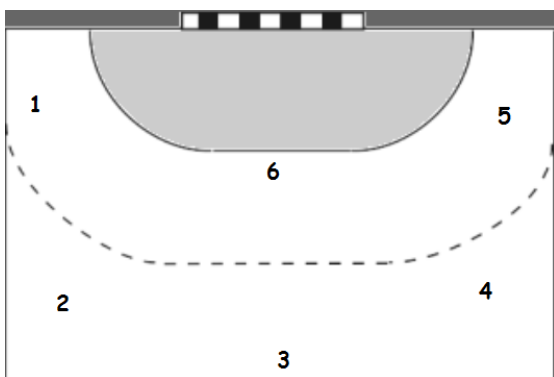
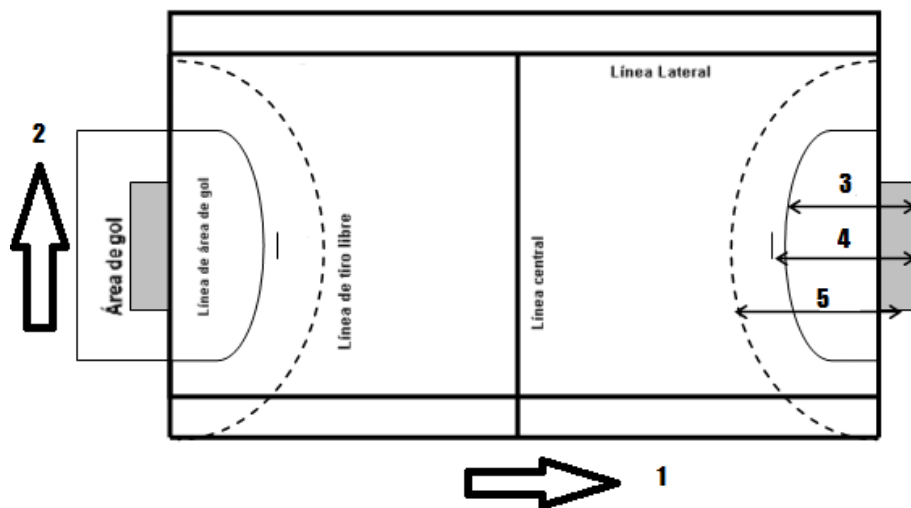
**Deportes de colaboración: Hándbol (Guía 7)**

1) Define con tus palabras ¿qué es el hándbol?

El hándbol o balonmano es un deporte de competencia entre dos equipos que es reconocido por tener muchas similitudes con el fútbol. Los equipos deben anotar goles en el arco contrario.

2) Completa la primera imagen con las medidas correspondientes a cada zona de la cancha de hándbol y la segunda imagen con los nombres de las posiciones.

Números	Medidas de la zona
1	40 metros
2	20 metros
3	6 metros
4	4 metros
5	9 metros



Número	Posición
1	Extremo izquierdo
2	Lateral izquierdo
3	Central
4	Lateral derecho
5	Extremo derecho
6	Pivot

3) En cuánto a las sanciones; explica ¿en qué consiste la “descalificación” de un jugador en un partido de hándbol?

El jugador que obtiene esta sanción, debe abandonar el partido. El equipo no podrá reemplazarlo hasta que transcurran dos minutos. Ocurre cuando se cometen infracciones especialmente severas, o al acumular tres exclusiones. Se indica mostrando una tarjeta roja al infractor.

- 4) Si bien no está permitido pisar el área de 6 metros; ¿en qué circunstancias sí se puede pisar esta área?

Quando se está realizando un lanzamiento al arco, Sí está permitido caer sobre el área de 6 metros, siempre que el balón se haya soltado antes de tocar el suelo.

- 5) Responde con verdadero o falso según corresponda:

**V** Los jugadores no tienen permitido permanecer inmóviles más de 3 segundos.

**F** Los jugadores pueden dar más de 3 pasos sin botear el balón.

**F** Todos los jugadores, incluyendo al arquero, sólo pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo situado por encima de la rodilla.

**V** El arquero puede salir de su área, pasando a ser un jugador más.

**F** Si el arquero le da el pase a un jugador de su equipo, este jugador puede devolver el pase al arquero que continúa en su área.

✓ 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

❖ 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/CAO5BHMikJH2Ckh5tbpfTRXZd6YLP3c8owlGYI0/>

### **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"*

