



Guía de trabajo N°8 III° 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!!

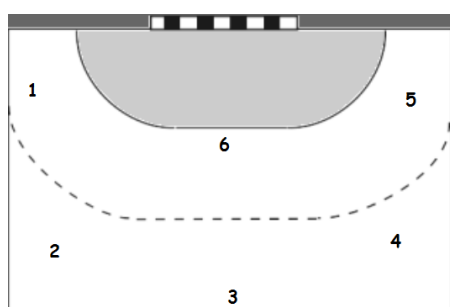
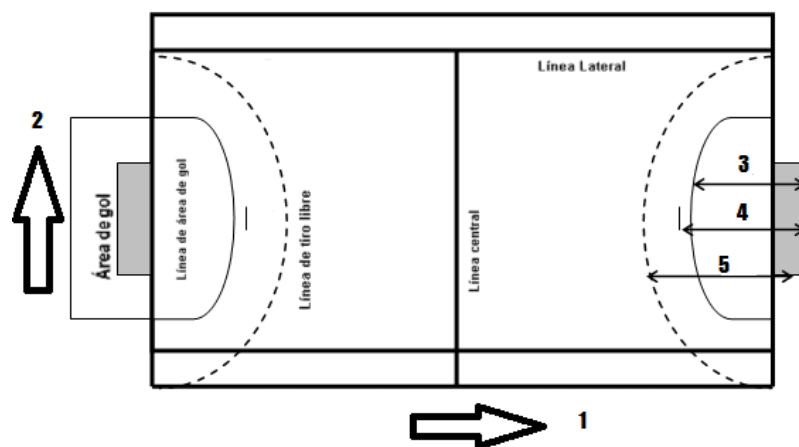
Deportes colectivos: Hándbol (Guía 6)

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 un partido de hándbol, los jugadores pueden tocar el balón con los pies?

Los jugadores, sólo pueden tocar el balón con las partes del cuerpo situadas por encima de la rodilla, a excepción del arquero, que cumpliendo con este rol, puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo.

4) 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.

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

Cuando 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

6) 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 continua en su área.

7) Explica; ¿qué significa que en el hándbol NO hay ley de ventaja?

Significa que a diferencia del fútbol, en el hándbol no hay ley de ventaja: si la pelota entra en el arco después de sancionado un penal, no se cobra el gol y se ejecuta la infracción.

Entrenamiento GAP y musculatura implicada (Guía 7)

1) ¿En qué consiste el entrenamiento GAP?

Se trata de una rutina de tonificación en la que se trabajan las áreas de “glúteos, abdominales y piernas”, En este entrenamiento, están implicados algunos de los músculos más grandes del cuerpo y aquellos que sostienen la espalda y la postura.

2) ¿Cuáles son los principales ejercicios en los que se enfoca el entrenamiento GAP?

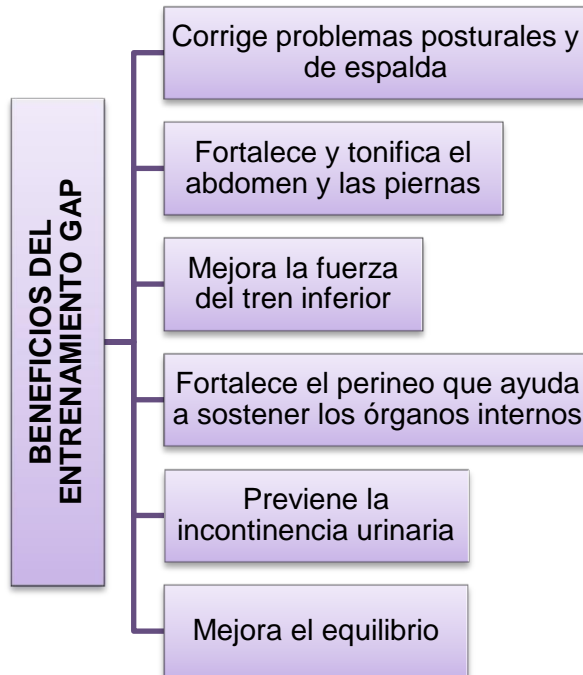
Los principales ejercicios son las sentadillas y las zancadas, en los que se implican directamente los glúteos y todos los músculos implicados en la flexión y extensión de las

piernas, entre los que se encuentran los cuádriceps y femorales. Además, de una gran variedad de trabajo abdominal.

3) ¿Cuál es la importancia de tener unos músculos abdominales fuertes

Unos abdominales fuertes ayudan a mantener una buena postura, mejoran los dolores de espalda y crea una faja de sujeción abdominal que protege a los órganos internos.

4) Menciona 3 beneficios de la práctica del entrenamiento Gap



5) ¿Qué es un músculo agonista y un músculo antagonista?

En cada movimiento corporal existen músculos que actuarán contrayéndose, mientras que otros, que realizan el movimiento contrario, se relajarán. Los músculos que realizan la contracción muscular se denominan agonistas, mientras que los músculos que se relajan, permitiendo el movimiento son los antagonistas.

6) Completa el cuadro con los nombres de los músculos correspondientes:

NÚMERO	NOMBRE DEL MÚSCULO
1	SERRATO ANTERIOR
2	RECTO ABDOMINAL
3	OBLICUO EXTERNO
4	ADDUCTOR
5	CUADRICEPS
6	TIBIAL ANTERIOR
7	GLÚTEO MAYOR
8	BÍCEPS FEMORAL
9	GASTROCNEMIO

✓ 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 7 ejercicios iniciales que corresponden a trabajo de piernas y brazos. 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/CAO5BHMIkjh2Ckh5tbpfTRXZd6YLP3c8owlGYIO/>

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”

