



Guía de trabajo N°8 IV° 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!!

Capacidades físicas básicas (Guía 6)

1) ¿Qué son las capacidades físicas básicas? Menciónelas.

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.

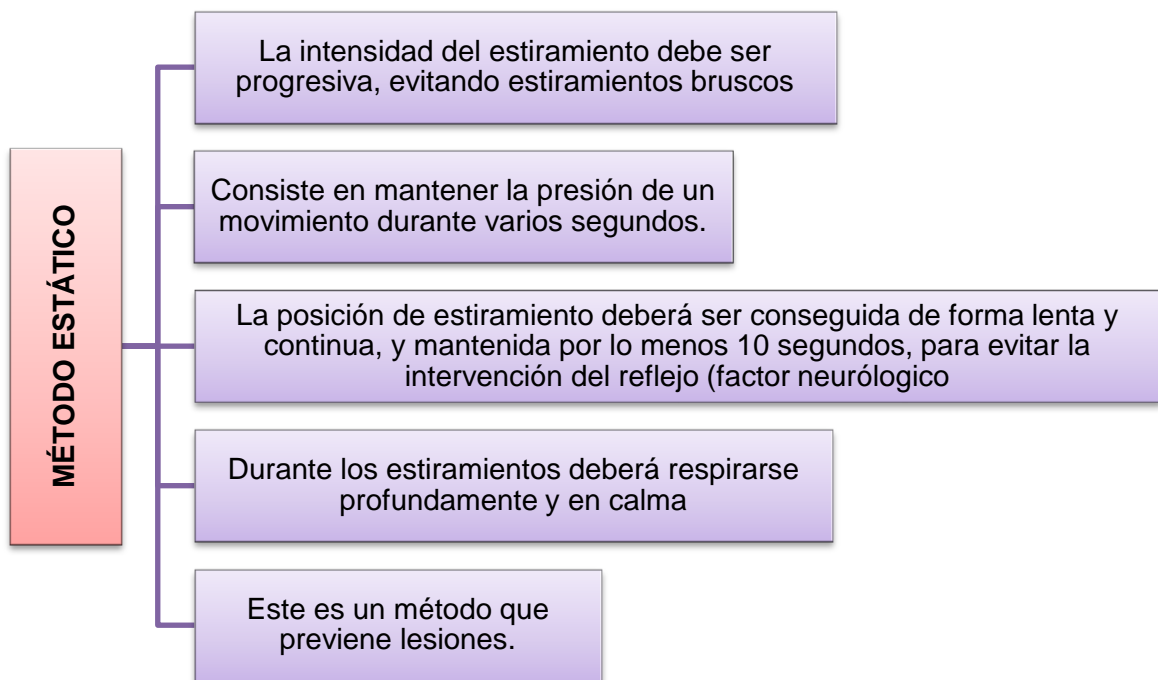
2) Indica a qué concepto corresponden las siguientes definiciones:

FLEXIBILIDAD	• Posibilidad de mover las articulaciones libremente, con la mayor amplitud posible.
VELOCIDAD	• Permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible.
RESISTENCIA	• Capacidad para soportar la fatiga frente a esfuerzos prolongados.
FUERZA	• Capacidad de superar una resistencia.

3) Utilizando ejemplos, explica la flexibilidad activa y la flexibilidad pasiva.



4) En cuanto a los métodos para mejorar la flexibilidad; ¿cuál es el más utilizado en las clases de educación física?



5) Una persona trota 30 minutos 3 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.

6) ¿Por qué debe realizarse 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.

7) Términos pareados: Unir los términos con las definiciones correspondientes.

Fuerza Máxima		Tiene como objetivo detectar estudiantes que tengan riesgos cardiovasculares para eximirlos de rendir el test de Navette
Sistema mixto		Trabajar a una elevada intensidad y en ausencia de oxígeno
Test de Wells		Capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible
Resistencia anaeróbica		Capacidad de vencer la máxima resistencia posible
Test de Cafra		Entrenamiento en circuito
Velocidad de reacción		Prueba para medir la flexibilidad

8) Menciona 3 beneficios del desarrollo de la fuerza.



Gimnasia Artística: Acroport (Guía 7)

1) ¿Qué aparatos son utilizados tanto por hombres como mujeres en las competencias de gimnasia artística?

Los aparatos utilizados tanto por hombres como mujeres son: el salto caballete y manos libres (suelo).

2) ¿Qué es el acroport?

La Gimnasia acrobática o “acroport”, es una disciplina gimnástica basada en rutinas que deben presentar giros, saltos y muestras de equilibrio y flexibilidad, mediante la realización de pirámides. Los ejercicios son realizados por equipos de entre dos y seis atletas, cuyos movimientos deben ser coordinados y armónicos.

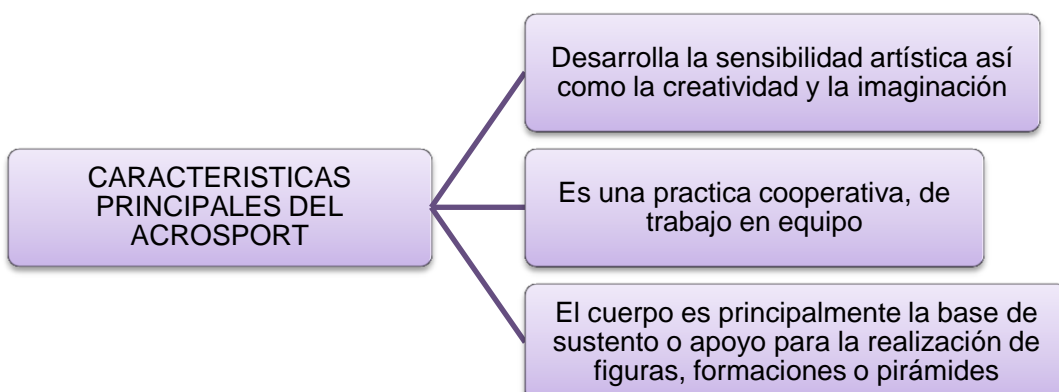
3) Explica las etapas de una rutina de acroport.

La realización de una rutina de gimnasia acrobática consta de tres grandes etapas: Primero el montaje, donde la figura se ordena y se va armando. Una vez lograda, llega el mantenimiento, que debe desarrollarse por 3 o más segundos. Finalmente se produce el desmontaje.

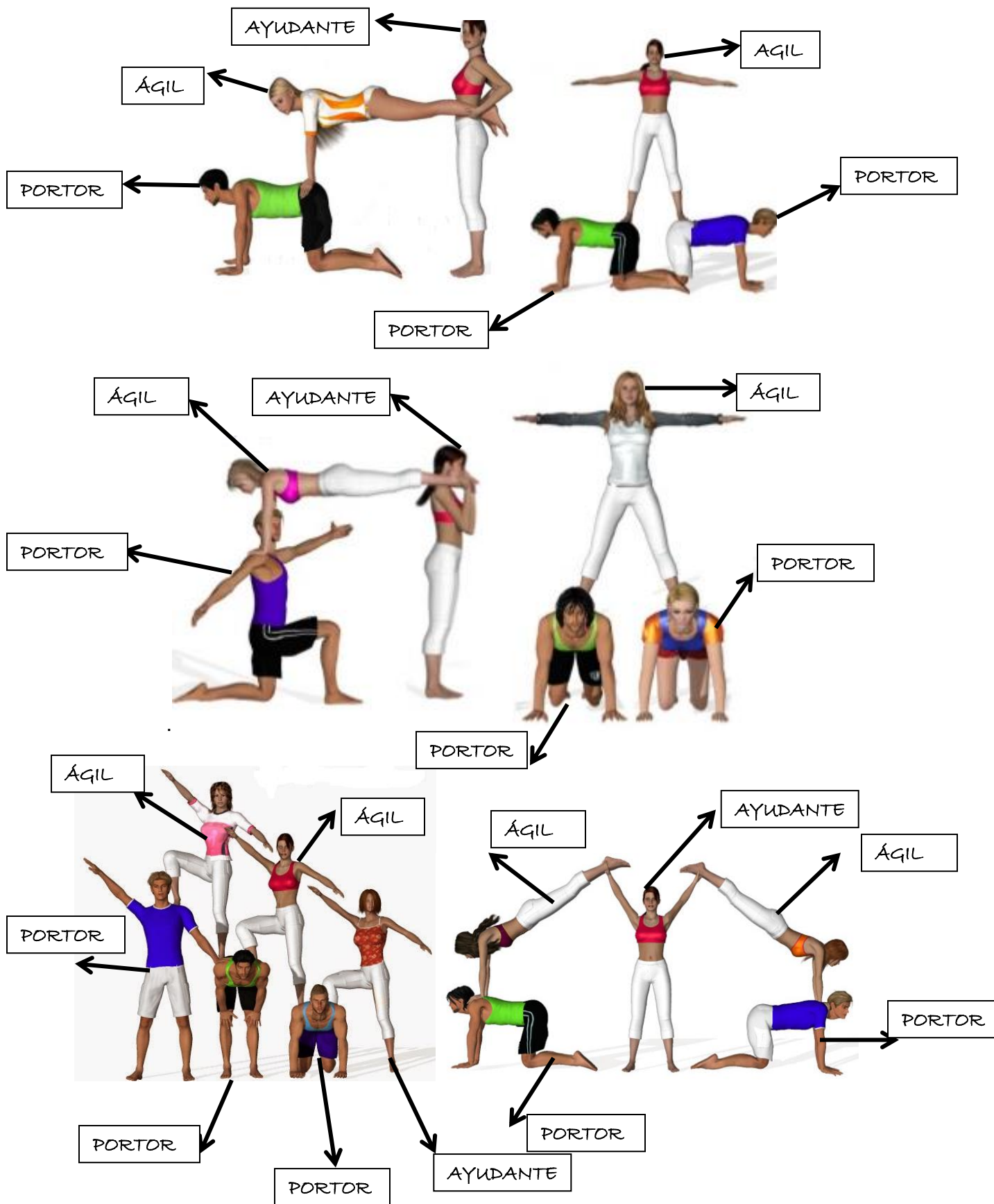
4) ¿Por qué es tan importante la comunicación entre el ágil y el portor?

La comunicación entre el ágil y el portor es esencial en la gimnasia acrobática ya que, de esta manera, se minimiza el riesgo de lesión. Ambos gimnastas deben hablar para la corrección de las posturas o incluso para deshacer una figura en caso de dolor

5) Menciona 3 cualidades principales de la práctica del acroport



6) Completa las siguientes pirámides con los nombres de las posiciones (en caso de no imprimir, puedes dibujar las pirámides de forma sencilla)



✓ 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](https://www.instagram.com/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/CAO5BHMIkJH2Ckh5tbpfTRXZd6YLP3c8owIGYI0/>

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”

