



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

UNIDAD 2

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

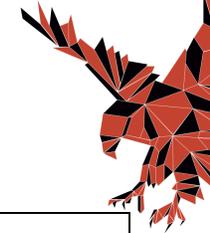
4° BÁSICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 2.

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	MATERIAL COMPLEMENTARIO
25 de mayo al 29 de mayo.	Entender la reseña del deporte individual.	DEPORTES INDIVIDUALES	
01 de junio al 05 de junio	Entender las características de la gimnasia artística.	GIMNASIA ARTÍSTICA	https://www.youtube.com/watch?v=PkBUfm6WGA8
08 de junio al 12 de junio	Desarrollar la flexibilidad del cuerpo humano.	TRABAJO DE SUELO “FLEXIBILIDAD”	https://www.youtube.com/watch?v=60xTfPtwyqU
15 de junio al 19 de junio	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de fuerza.	TRABAJO DE SUELO “FUERZA”	https://www.youtube.com/watch?v=TWCGOCJZNQY
22 de junio al 26 de junio	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de equilibrio.	TRABAJO DE SUELO “EQUILIBRIO”	https://www.youtube.com/watch?v=mN9PUkFl-co



29 de junio al 03 de julio	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de saltos y giros.	TRABAJO DE SUELO "SALTOS Y GIROS"	https://www.youtube.com/watch?v=1TscSWg-kWU
06 de julio al 10 de julio	Realizar circuito tipo tarea para fortalecer su propio cuerpo.	CIRCUITO TIPO TAREA (FORTALECIMIENTO)	
13 de julio al 17 de julio	Realizar ejercicios físicos relacionados con la gimnasia artística, para fortalecer su propio cuerpo.	EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO CORPORAL	
20 de julio al 24 de julio	Realizar equilibriosgimnásticos.	EQUILIBRIOS GIMNASTICOS	
27 de julio al 31 de julio	Realizar circuito tipo tarea para fortalecer su propio cuerpo.	CIRCUITO TIPO TAREA (FORTALECIMIENTO)	
03 de agosto al 07 de agosto	Realizar diferentes estiramientos para fortalecer su propio cuerpo.	ESTIRAMIENTO (FORTALECIMIENTO)	
10 de agosto al 14 de agosto	Realizar circuito tipo tarea para fortalecer su propio cuerpo.	CIRCUITO TIPO TAREA	



GUÍA 09

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

¿QUÉ SON LOS DEPORTES INDIVIDUALES?

Los deportes individuales se entiende aquellas prácticas o disciplinas deportivas que no requieren de acompañamiento para llevarse a cabo, es decir, que pueden realizarse en solitario.

En ellos el competidor no rivaliza con otros atletas o practicantes, sino consigo mismo:

- ✚ Con sus tiempos registrados
- ✚ Con su trayectoria total o con su tiempo de aguante
- ✚ Con otras capacidades personales de las que depende el deporte en cuestión.

De esta manera, los objetivos del atleta están fijados de antemano y tienen que ver con el desarrollo de ciertas destrezas.

El adversario y compañero del deportista es él mismo. Similarmente, la autoevaluación y la autodisciplina forman parte de los deportes individuales, ya que no habrá a quien echarle la culpa en caso de que no haya avance.

La mayoría de los deportes individuales consisten, así, en un registro del esfuerzo realizado para que cada vez se pueda llegar más lejos. Para ello se emplean cronómetros, medidores de longitud, medidores de profundidad, dianas, entre otros métodos para informar al deportista qué tan cerca está de alcanzar su meta individual y personal.

Ejemplos de deportes individuales

Algunos deportes individuales reconocidos son:

- ✚ Acrobacias.
- ✚ Artes marciales.
- ✚ Atletismo.
- ✚ Billar.
- ✚ Ciclismo.
- ✚ Esquí.
- ✚ Escalada de cuerda.
- ✚ Gimnasia rítmica y artística
- ✚ Golf.
- ✚ Halterofilia.
- ✚ Levantamiento de potencia.
- ✚ Lanzamiento de peso.
- ✚ Lanzamiento de jabalina.
- ✚ Motociclismo.
- ✚ Tiro con arma.
- ✚ Tiro con arco.





GUÍA 10

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

Gimnasia Artística

La **gimnasia artística**: Especialidad gimnástica que se practica con diversos aparatos, como el potro o las anillas, o bien sin ellos sobre una superficie de medidas reglamentarias.

Las presentaciones en la gimnasia artística son generalmente individuales y tienen una duración promedio de entre treinta y noventa segundos, se realizan en diferentes aparatos y se dividen en competencias masculinas y femeninas. Los aparatos empleados en categoría femenina son barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto de potro mientras que en la categoría masculina son anillas, barra fija, caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo.

El organismo encargado de regular las normas de este deporte, así como de la organización de competencias, es la Federación Internacional de Gimnasia.

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS.

La fuerza, movilidad, flexibilidad y coordinación muscular, independientemente del entrenamiento, son fundamentales para el éxito de un gimnasta. La genética es crucial para que estas características existan y de esta manera se destaque en la modalidad elegida.

La preparación de un gimnasta consta de tres fases, con varias etapas:

- **Primera etapa:** Dura aproximadamente hasta los 10 años de edad. Se descubrirán las capacidades del gimnasta mediante la preparación física, además de enseñarle los fundamentos técnicos del deporte.
- **Segunda etapa:** Dura aproximadamente desde los 10 hasta los 15 años de edad. Se incluye un periodo de preparación especializada inicial, además de la preparación de movimientos más complejos y de los caracteres psíquico. Tras un periodo de entrenamiento especializado, se realiza la enseñanza de movimientos y combinaciones de mayor dificultad.
- **Tercera etapa:** Dura aproximadamente desde los 16 hasta los 19 años de edad. En esta etapa se finalizará el perfeccionamiento de la preparación física, además de continuarse el entrenamiento de elementos de gran dificultad.

Diferentes presentaciones en gimnasia artística.

Barras Asimétricas



Suelo



Anillas

Barra de Equilibrio



Salto de Potro



Barra Fija

Caballo con Arcos



Barras Paralelas



Esquema destrezas gimnasticas: <https://www.youtube.com/watch?v=PkBUfm6WGA8>



GUÍA 11

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

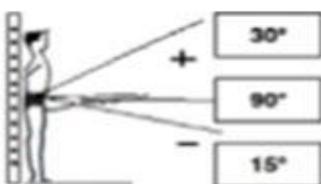
Trabajo Gimnástico en Suelo (Realizar ejercicios en casa)

Los **ejercicios de suelo** (también denominado **gimnasia a manos libres**) son una de las disciplinas o aparatos que conforman el circuito de gimnasia artística en las competiciones de este deporte, masculinas y femeninas.

El ejercicio de suelo debe cubrir el área completa del tapiz con varias diagonales y se compone principalmente de elementos acrobáticos, combinados con elementos gimnásticos de fuerza y equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos y combinaciones coreográficas, formando un ejercicio con ritmo armonioso. En la modalidad femenina incluye elementos acrobáticos, flexibilidad, de danza, saltos y giros con cambios de dirección.

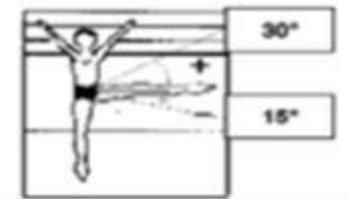
1.- Flexibilidad: Es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible. Es de carácter involutivo (sufre retroceso) ya que se va perdiendo con el paso del tiempo.

A.- Elevación de la pierna al frente izquierda derecha



- Parado con la espalda recta contra la pared. Eleva la pierna al frente. Sostiene 2 segundos
- El ángulo arriba o debajo de la horizontal se mide en grados.
- El resultado es el promedio de la pierna derecha e izquierda.

B.- Elevación de pierna latera – izquierda, derecha



- El gimnasta en suspensión en la espaldera con el cuerpo en posición vertical. Una pierna elevada lateralmente. Sostener 2 segundos.
- El ángulo por arriba o por debajo de la horizontal se mide en grados.
- El resultado es el promedio de la pierna derecha e izquierda.

C.- Arco



- Valor de la calidad: brazos extendidos, piernas extendidas, flexibilidad en los hombros. Sostener 5 segundos.

D.- Flexión de tronco al frente



- Parado sobre el banco, sosteniendo un palo firmemente con las manos (manos abiertas a la altura de los hombros). Piernas extendidas. Flexionar el tronco al frente. Sostener 2 segundos.
- Medir la distancia desde el borde del banco al tope del palo.

E.- Flexión de tronco al frente sentado con piernas separadas.



- El gimnasta debe estar sentado con las piernas extendidas separadas sobre los bancos colocados a 90 grados. Sostener un palo firmemente con las manos (manos colocadas al ancho de los hombros).
- Flexión de tronco al frente. La línea del tronco- brazo debe estar recto. Medir la distancia entre el pecho y el piso.

Preparación Física en la Gimnasia Artística: <https://www.youtube.com/watch?v=60xTfPtwyqU>



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA 12

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

Trabajo Gimnástico en Suelo (Realizar ejercicios en casa)

2.- Fuerza: Cualidad funcional del ser humano, es la capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.

A.- Abdominales



B.- Flexión de Brazos



Flexiones de Brazos

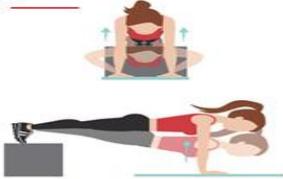
FLEXIONES DE BRAZO CON APOYO ANCHO DE HOMBROS



FLEXIONES DE BRAZOS CON MANOS EN TRX



LAGARTIJAS ANCHO DE HOMBROS CON APOYO DE PIERNAS EN PLANO SUPERIOR



LAGARTIJAS A UN BRAZO



LAGARTIJAS CONTRA LA PARED

LAGARTIJAS CON PIERNAS FLEXIONADAS



LAGARTIJAS CON APOYO DE MANOS EN BOSU Y PIES EN TRX



C.- Sentadillas



D.- Elevación de Rodillas



E.- Dorsales



F.- Saltitos



G.- Enanitos



Trabajo de Fuerza: <https://www.youtube.com/watch?v=TWCGOCJZNQY>





GUÍA 13

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

Trabajo Gimnástico en Suelo (Realizar ejercicios en casa)

3.- Equilibrio: Es la acción de ejecutar sobre una parte del cuerpo, cada vez más reducida, adoptar una posición del cuerpo, donde una pierna está en apoyo y la otra está libre en suspensión, en una posición cada vez con más amplitud y ubicada de forma compleja.





Equilibrios: <https://www.youtube.com/watch?v=mN9PUkFI-co>



GUÍA 14

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

4.- Saltos: Son el resultado de la acción de despegar desde el suelo y en suspensión es decir en el aire, el cuerpo adopta diferentes posiciones, una o varias en una misma suspensión y luego aterriza en el suelo sobre los pies.

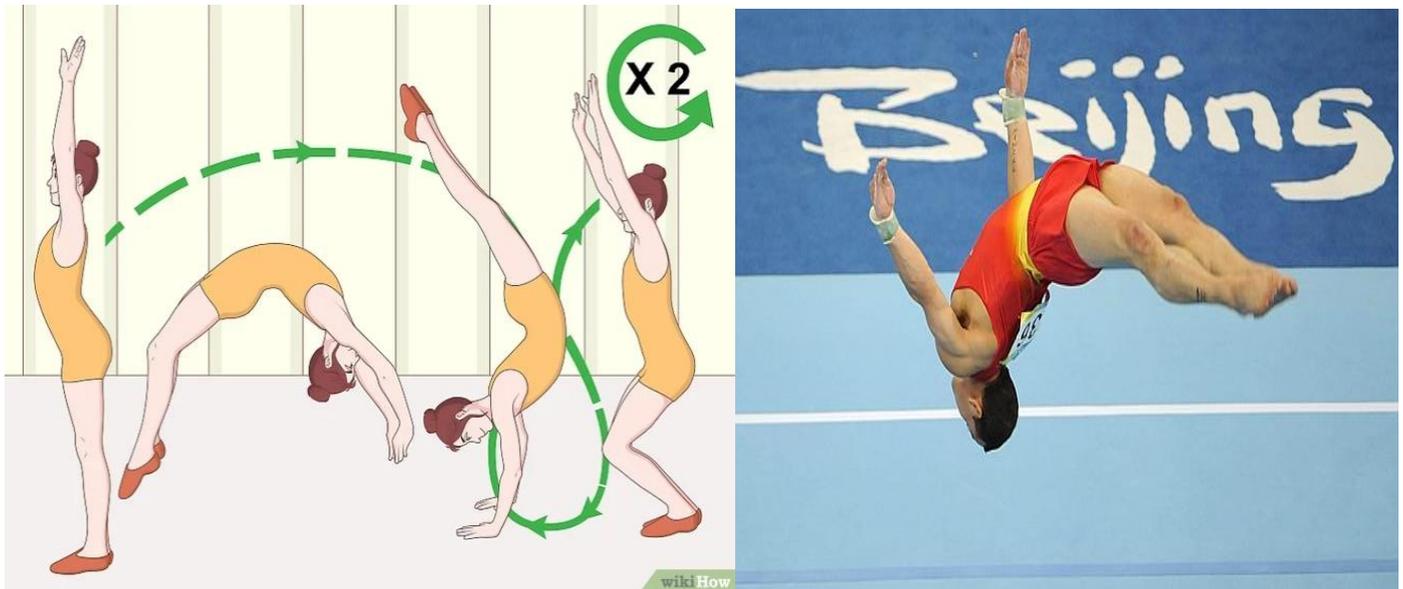
Saltos gimnásticos básicos: <https://www.youtube.com/watch?v=1TscSWg-kWU>

5.- Giros: Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital.

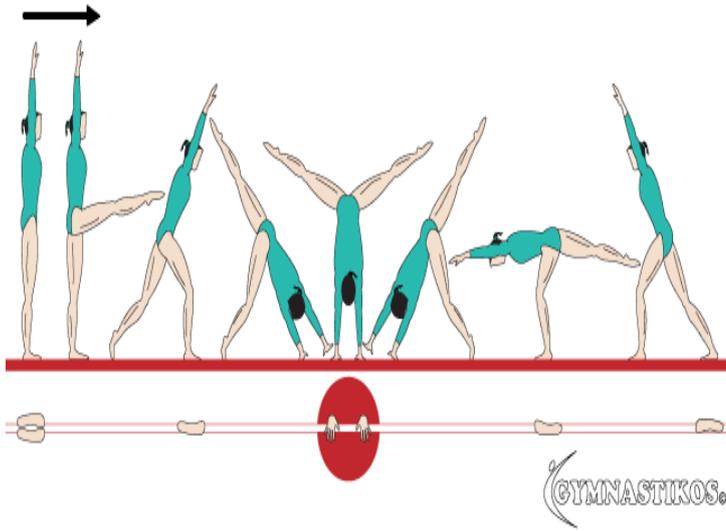
Conocidos: Volteo adelante, Volteo atrás, Rodadas.

Saltos y giros unidos

Mortal atrás.



Rueda



Volteo adelante

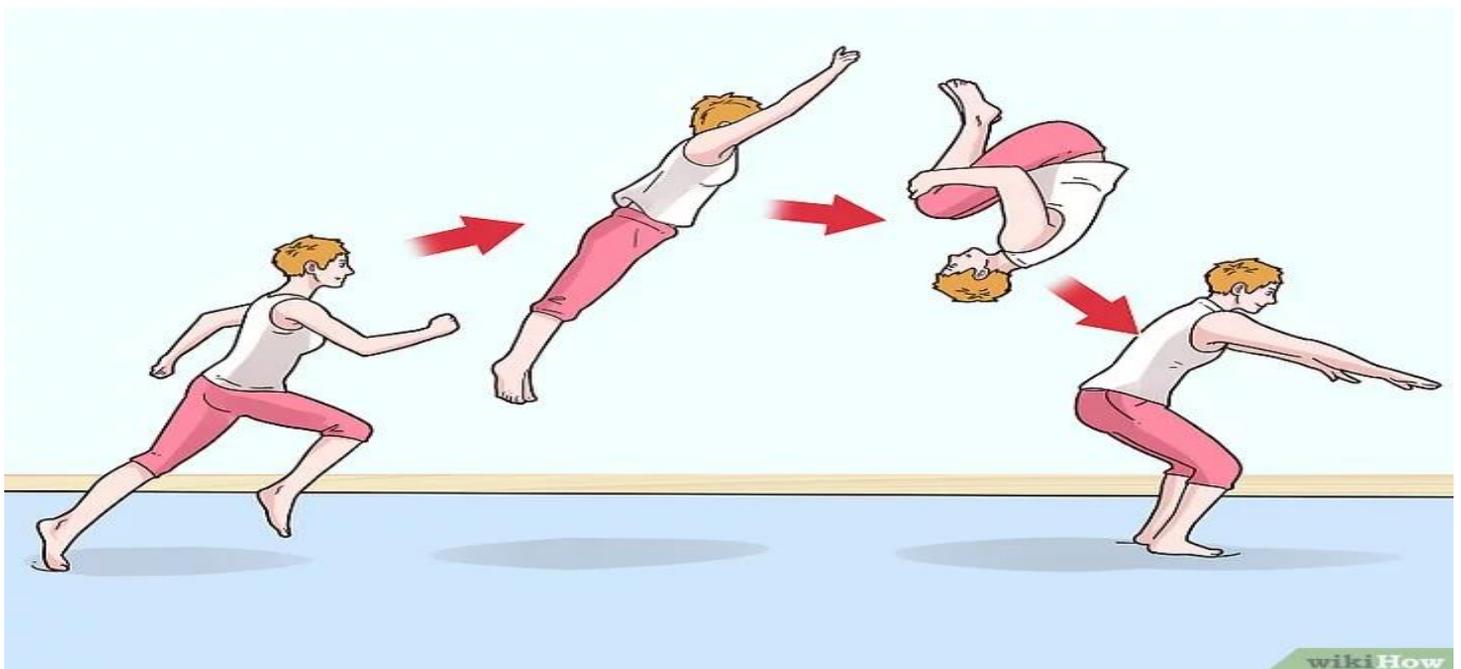


Volteo atrás

La voltereta atrás agrupada



Mortal adelante





GUÍA 15

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

El deporte, muy rico en valores formativos, es un medio para educar destrezas y habilidades que permiten ser valoradas a través de la competición. El deporte, ya sea individual o en equipo, constituye una parte importante de la educación física, enseña a competir con uno mismo, a respetar al adversario y a comportarse debidamente dentro de unas reglas de juego, pero no lo es todo.

Trabajo a través de circuito tipo tarea en retroalimentación.





GUÍA 16

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

Trabajo a realizar en retroalimentación.

Ejercicios de fortalecimiento corporal para la gimnasia artística.





GUÍA 17

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

Equilibrios gimnasia



Equilibrio passé



Equilibrio horizontal
De rodillas



Equilibrio horizontal
de pie



Equilibrio cosaco



EQUILIBRIOS SOBRE UN PIE





<http://eps.roudneff.com>

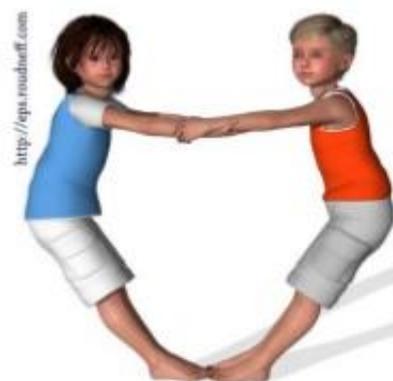


<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>

<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>





GUÍA 18

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

Ejercicios físicos para realizar en casa y en retroalimentación, fortalecimiento físico para la gimnasia.

Circuito tipo tarea: Realizar 2 veces, 15 segundo cada ejercicio.





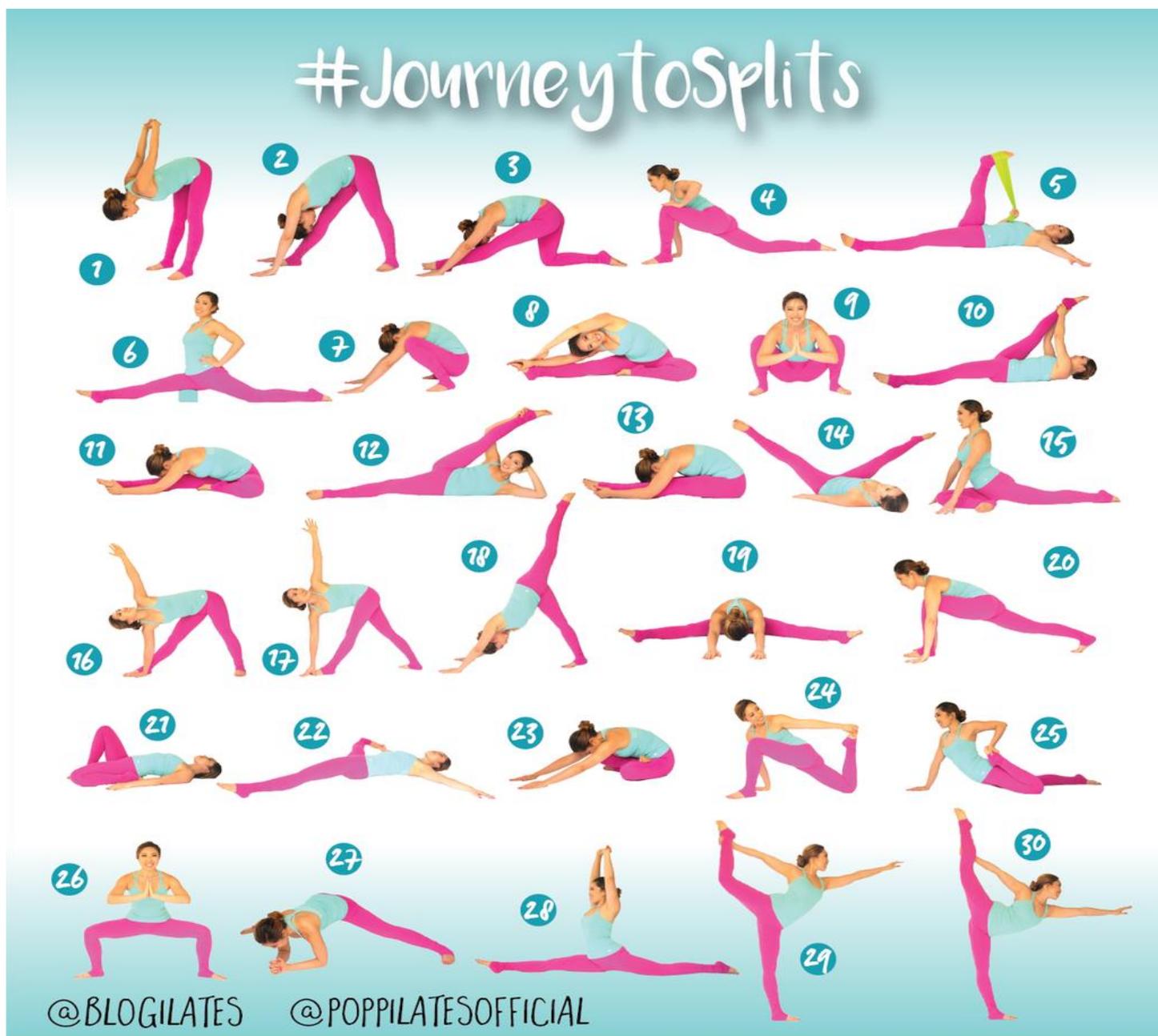
GUÍA 19

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

Estiramientos para realizar en casa y en retroalimentación, fortalecimiento físico para la gimnasia.

Circuito tipo tarea: Realizar 2 veces, 10 segundo cada ejercicio.





NORTH AMERICAN COLLEGE
 HACIA UN FUTURO CON FE
 BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA 20

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO

Ejercicios físicos para realizar en casa y en retroalimentación.

Circuito tipo tarea: Realizar 2 veces, 15 segundo cada ejercicio.

