

Educación Física guía 3 Deportes 8 y 903

FECHA	
DOCENTE	ALVARO GONZALEZ – WhatsApp 3185467883 SONIA SARMIENTO – WhatsApp 3152295870 JOSÉ GUTIÉRREZ – WhatsApp 3217847273
ASIGNATURA	EDUCACION FISICA – ESCALADA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	
CURSO	801, 802, 803 Y 903
JORNADA	UNICA

NOTA: Las tutorías para el desarrollo de las guías se realizará en el horario de lunes a viernes de 8:00am a 2:00pm con su respectivo docente:

801 y 903 con el docente Alvaro Gonzalez por medio del WhatsApp 3185467883 o al correo profe8484@gmail.com

802 con la docente Sonia Sarmiento por medio del WhatsApp 3152295870 o al correo sarmicoc@hotmail.com

803 con el docente José Gutiérrez por medio del WhatsApp 3217847273

CLASE 1

La escalada es una práctica de deporte que, en su modalidad clásica, consiste en **subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales caracterizados por su verticalidad**, empleando medios de aseguramiento recuperables en casi su totalidad y la posibilidad en su progresión de utilizar medios artificiales.

Dependiendo de cada uno de los **medios en que se escale** variarán las técnicas y el equipo a utilizar, por ejemplo, es muy distinto el equipo y técnicas en la escalada en hielo que en la escalada en roca.¹

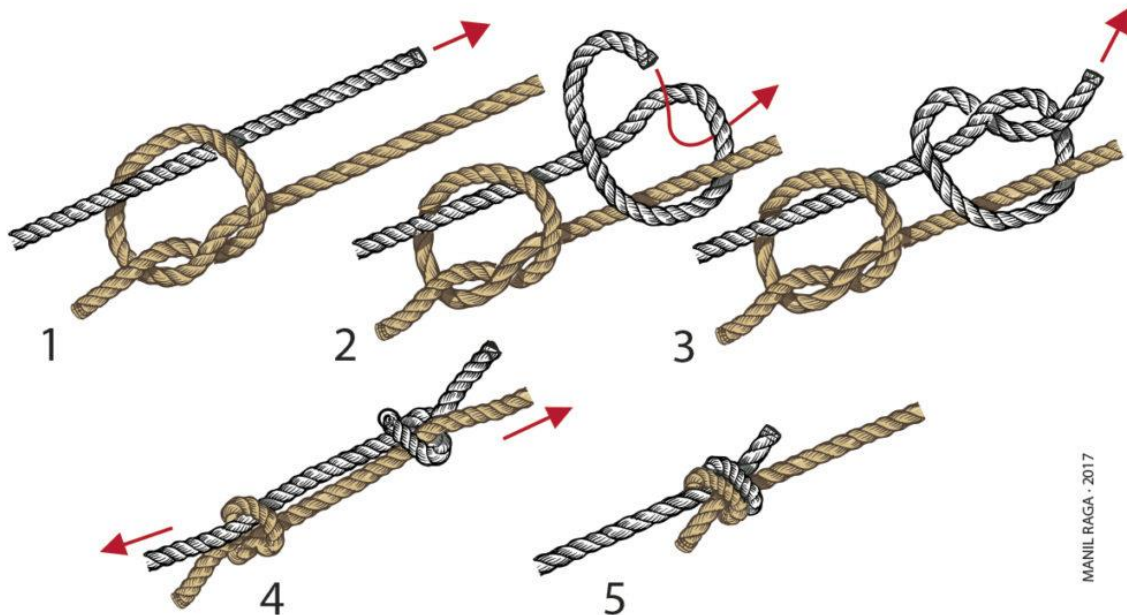
¹ <https://guiafitness.com/deportes/escalada>

En este deporte existen diferentes recursos para poderlo practicar, entre ellos el saber realizar nudos para poder sobresalir de diferentes situaciones que se presenta al momento de realizar este deporte.

Uno de los recursos a usar es saber realizar diferentes nudos segun la situación lo amerite. En escalada se usa un gran número de nudos en donde el objetivo principal es salvaguardar la seguridad del deportista.

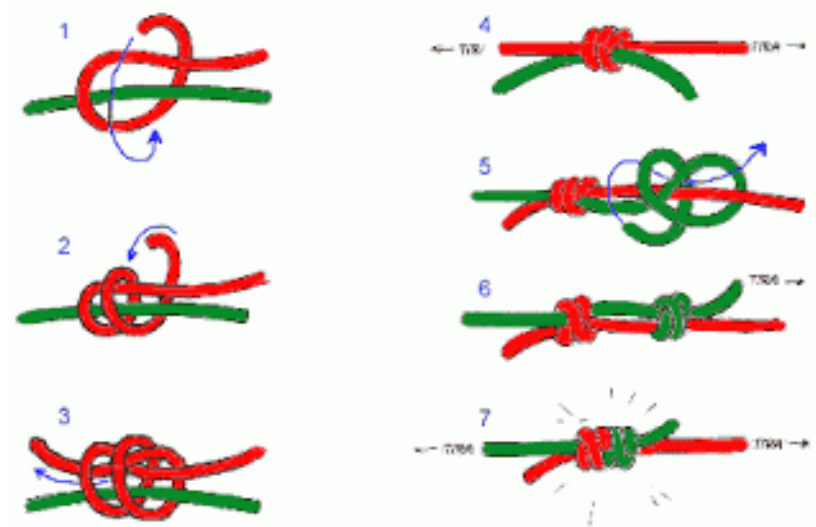
En esta clase vamos a iniciar con tres nudos básicos, pescador sencillo, pescador doble y pescador triple.

Pescador sencillo



Fuente: club senderismo de valencia,
<https://clubsenderismodevalencia.club/senderismo-nudos-esenciales/>

Pescador Doble



Fuente: tatoo, <https://tatoo.ws/cl/p/nudos-de-escalada-segunda-parte/1887>

Trabajo práctico:

1. Tomar dos cuerdas, si no tiene dos cuerdas puede realizarlo con los dos extremos de una sola cuerda y va a practicar cómo se hace el nudo pescador sencillo y el nudo pescador doble.
2. Consultar cómo se hace el **nudo pescador triple**, dibujar en el cuaderno la forma de hacerlo.
3. Consultar y escribir en el cuaderno de educación física para que sirve el nudo pescador sencillo, pescador doble y pescador triple.

CLASE 2

Es importante para esta cuarentena no dejar de mover nuestro cuerpo ya que podremos caer en un hábito perjudicial para nuestra salud el cual es el sedentarismo. Es por ello que seguiremos haciendo las rutinas de ejercicios para seguir manteniendo o aumentado una buena condición física y sobre todo porque al retomar clases presenciales, al momento de realizar actividad física como el hecho de practicar escalada, nuestros cuerpos van a estar en óptimas condiciones y así podremos evitar posibles lesiones.

El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. Es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un bienestar físico, mental y aun más importante, y adquirir hábitos saludables para evitar una vida sedentaria.

Para el siguiente trabajo en casa, se debe llevar un control de la cantidad de repeticiones que realiza el estudiante en cada ejercicio central, esto con el fin de llevar un control del acondicionamiento físico que realiza. Este control se tiene que llevar en el cuaderno de educación física, con el fin que se vea un aumento de la condición física del estudiante.

Al realizar actividad física y en especial rutinas de acondicionamiento físico, es de suma importancia realizar estas con el siguiente orden; 1. calentamiento, en este se tiene que realizar una movilidad articular, una elevación de temperatura corporal y un estiramiento estático; 2. El trabajo central consiste en realizar la rutina de acondicionamiento físico y; 3. La parte final consiste en realizar un estiramiento dinámico.

1. Calentamiento.

- Lo primero es la movilidad articular por 5 minutos.
- La temperatura corporal se puede realizar de varias maneras. Si tiene bicicleta estática o una maquina elíptica podrá realizar 10 minutos en estas máquinas. De no tener estas máquinas podrá realizar 5 minutos de salto con lazo.
- Seguido a esto se debe realizar un estiramiento estático de 5 minutos.

2. La parte central se debe realizar la siguiente rutina.

- Se debe realizar 3 series y cada serie tiene 6 ejercicios y cada ejercicio se debe hacer por un minuto, para poder hacer otro ejercicio debe descansar por 1 minuto. Y para poder pasar de una serie a otra, debe esperar 4 minutos. Los ejercicios en cada serie son:

Sentadillas: <https://youtu.be/G8mX-VJrUi8>

Abdomen: <https://youtu.be/CwhxepX7aR8>

Dorsales: <https://youtu.be/2b7qmAcLZvs>

Flexión de codos (Push Up): <https://youtu.be/44JzAk3rvRM>

Tríceps: <https://youtu.be/SqtYFhYuGPU>

Burpees: <https://youtu.be/Uy2nUNX38xE>

Las series se realizan así.

Serie 1: 1 minuto de sentadillas y descansa 1 minuto, 1 minuto de abdomen completo y descansa 1 minuto, 1 minuto de dorsales y descansa 1 minuto, 1 minuto de push up y descansa 1 minuto, 1 minuto

de tríceps y descansa 1 minuto y 1 minuto de burpees y descansa 1 minuto

Al terminar esta primera serie descansa por 4 minutos

Serie 2: 1 minuto de sentadillas y descansa 1 minuto, 1 minuto de abdomen completo y descansa 1 minuto, 1 minuto de dorsales y descansa 1 minuto, 1 minuto de push up y descansa 1 minuto, 1 minuto de tríceps y descansa 1 minuto y 1 minuto de burpees y descansa 1 minuto

Al terminar esta segunda serie descansa por 4 minutos

Serie 3: 1 minuto de sentadillas y descansa 1 minuto, 1 minuto de abdomen completo y descansa 1 minuto, 1 minuto de dorsales y descansa 1 minuto, 1 minuto de push up y descansa 1 minuto, 1 minuto de tríceps y descansa 1 minuto y 1 minuto de burpees y descansa 1 minuto

3. Parte final:

- La parte final de esta rutina de ejercicios termina con 10 minutos en maquina elíptica o bicicleta estática, de no tener la facilidad de estas máquinas, también se puede hacer 5 minutos de salto con lazo.
- Y realizar un estiramiento dinámico todas las partes del cuerpo que se trabajó.

No Olvidar llevar control de rutina de ejercicios en el cuaderno, escribiendo el número de repeticiones que realiza por cada ejercicio, fecha y día.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARIA DE EDUCACIÓN
COLEGIO ANTONIO BARAYA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
JORNADAS MAÑANA Y TARDE
RESOLUCIÓN DE APROBACIÓN 8052 DE DICIEMBRE 21 de 1998
RESOLUCION INTEGRACION 1634 DEL 24 DE MAYO 2002



GRADO: OCTAVOS Y 903

PERIODO: SEGUNDO

DESEMPEÑO (S)		RECOMENDACIONES POR NIVEL DE DESEMPEÑO			
		<i>D. SUPERIOR</i>	<i>D. ALTO</i>	<i>D. BASICO</i>	<i>D. BAJO</i>
COGNITIVO	Identifica el movimiento corporal adecuado para el uso de implementos de seguridad	Certifica conocimiento para el uso de implementos de seguridad e interactúa entre el movimiento y la seguridad.	Aplica implementos de seguridad y desarrolla movimientos corporales.	Observa movimientos corporales y sensibiliza el concepto implemento de seguridad.	Sugerir un compromiso individual y colectivo con el uso de los elementos de seguridad.
	PRAXIOLOGICO	Realiza desplazamientos en el Muro que implican control corporal en los diferentes movimientos implicados en la escalada.	Evidencia control corporal al realizar movimientos implicados en los desplazamientos del muro de escalada.	Adopta diferentes movimientos combinados en los desplazamientos en el muro de escalad.	Busca desarrollar desplazamientos en el muro que implican control corporal básico, en los diferentes movimientos implicados en la escalada.