

Educación Física guía 4 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 7:00am a 1:00pm 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

Todos los trabajos escrito deben estar registrados en el cuaderno. Debe tomar foto a u trabajo realizado en el cuaderno y enviar las fotos a su respectivo docente por el medio electronico que sugiere cada docente.

CLASE 3

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.

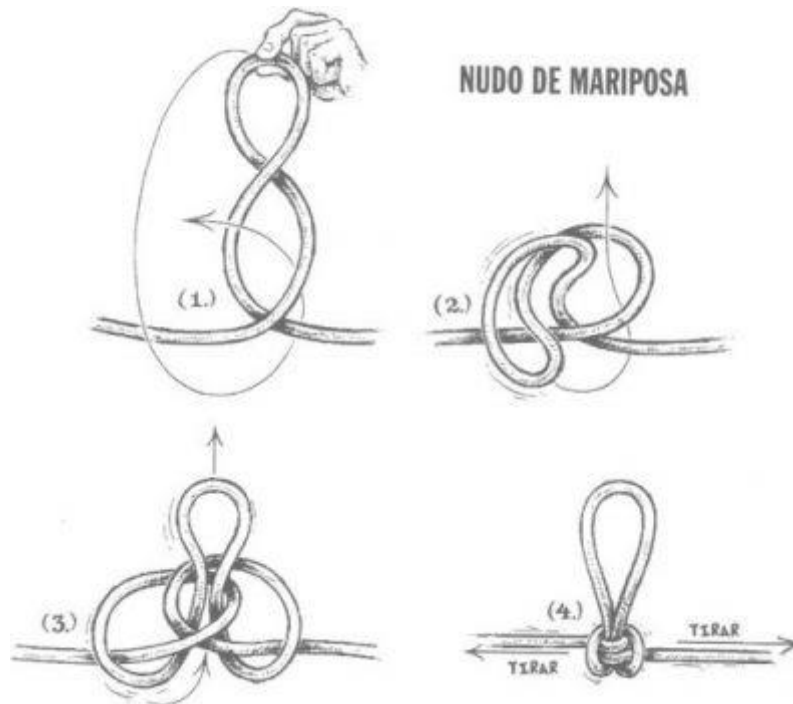
Dependiendo de cada uno de los medios en que se escale variarán las técnicas y el equipo a utilizar, por ejemplo, es muy distinto el equipo y técnicas en la escalada en hielo que en la escalada en roca.¹

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 según 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 continuar con tres nudos más, mariposa, ballestrinque y ballestrinque doble.

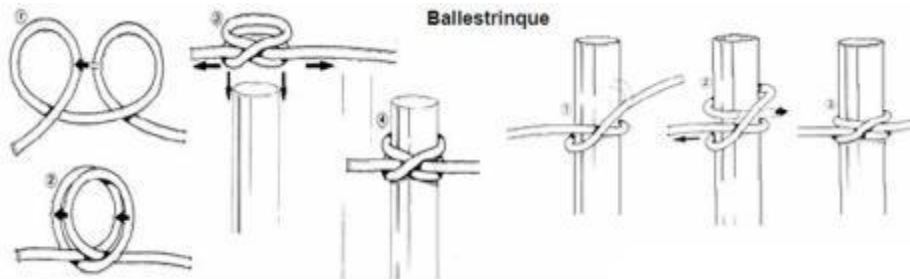
Mariposa



Fuente: formación alúa, <https://formacion.alua.es/nudos-especiales-cabuyeria/>

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

Ballestrinque



Fuente: angelcevscout,

<https://angelcevscout.wordpress.com/2016/08/03/8-nudos-basicos-scout/>

Trabajo práctico:

1. Tomar una cuerda y va a practicar cómo se hace el nudo mariposa y el nudo ballestrinque.
2. Consultar cómo se hace el ballestrinque doble, dibujar en el cuaderno la forma de hacerlo.
3. Consultar y escribir en el cuaderno de educación física para que sirve el nudo mariposa, ballestrinque y ballestrinque doble.

CLASE 4

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 aún 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 y para ello se pide que dibujen en el cuaderno el cuadro anexo.

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.

Primero, dibujar en el cuaderno el siguiente cuadro para llevar el control de las repeticiones que hace en la rutina de ejercicios.

Ejercicios guía 4	Número de repeticiones clase 4			Número de repeticiones clase 5			Número de repeticiones clase 6		
	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 1	Serie 2	Serie 3
Sentadillas									
Abdomen									
Dorsales									
Push Up									
Triceps									
Burpees									

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 30 segundos, para poder hacer otro ejercicio debe descansar por 30 segundos. 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>

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

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

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

Segundo, según las instrucciones anteriores de cómo realizar los diferentes ejercicios, realice la siguiente rutina y no olvide escribir las repeticiones que hace en cada ejercicio en el cuadro. Las series se realizan así:

Serie 1:

1. 30 segundos de Sentadillas y descansa 30 segundos.
2. 30 segundos Abdomen y descansa 30 segundo
3. 30 segundos Dorsales y descansa 1 minuto
4. 30 segundos Push up (flexión de codo) y descansa 30 segundo
5. 30 segundos Triceps y descansa 30 segundo
6. 30 segundos Burpees y descansa 30 segundo

Descansa 4 minutos

Serie 2: Repite serie 1

1. 30 segundos de Sentadillas y descansa 30 segundos.
2. 30 segundos Abdomen y descansa 30 segundo
3. 30 segundos Dorsales y descansa 1 minuto
4. 30 segundos Push up (flexión de codo) y descansa 30 segundo
5. 30 segundos Tríceps y descansa 30 segundo
6. 30 segundos Burpees y descansa 30 segundo

Descansa 4 minutos

Serie 3: Repite serie 1

7. 30 segundos de Sentadillas y descansa 30 segundos.
8. 30 segundos Abdomen y descansa 30 segundo
9. 30 segundos Dorsales y descansa 1 minuto
10. 30 segundos Push up (flexión de codo) y descansa 30 segundo
11. 30 segundos Tríceps y descansa 30 segundo
12. 30 segundos Burpees y descansa 30 segundo

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.

CLASE 5: Repetir la rutina de acondicionamiento que se hizo en la clase 10

CLASE 6: Repetir la rutina de acondicionamiento que se hizo en la clase 10



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.

NOTA 2: Desde el área de educación física se recomienda hacer los ejercicios todos los días que se encuentran anexos en el documento 2, con el fin de elevar el sistema inmunológico y a mejorar el estado de ánimo