

PROFESORA: PAZ EIJO ROXANA

CARTILLA DE EDUCACION FISICA - (mujeres)

1°, 2°, 3°, año.

PARTE PRACTICA

CIRCUITO 10 ESTACIONES (ABDOMINALES, PIERNAS, RESISTENCIA, ESCALERAS, ESPINALES)
SUS VARIANTES.

FUERZA; 30 ABDOMINALES SUPERIORES, 30 ABDOMINALES INFERIORES, 15 ESPINALES.

RESISTENCIA: 5 MINUTOS DE TROTE SEGUIDOS.

GIMNASIA: ESQUEMA CON ELEMENTO 15 EJERCICIOS (BALANCEOS, SUS VARIANTES)
DESPLAZAMIENTOS, EQUILIBRIOS.)

VOLEY: GOLPE DE ARRIBA Y ABAJO -8 EN PAREJA/ AUTOPASE) 20 GOLPES SEGUIDOS.

PASES: DE PECHO DIRECTO E INDIRECTO, DE HOMBRO, TRENZA, PASES EN MOVIMIENTO.

TEORIA:

TEMA LA EDUCACION FISICA

Es una disciplina científica pedagógica que se basa en el movimiento del cuerpo, busca lograr desarrollar las capacidades físicas, psicológicas y cognitivas.

Estas capacidades le van a permitir vincularse en los diferentes ámbitos a lo largo de toda su vida, como son en el aspecto social, familiar y productivo ya que es una necesidad de la sociedad actual

Beneficios de la Educación Física

- *Conserva y desarrolla la salud
- *En el caso del adolescente lo ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida
- *Facilita al individuo a alcanzar y comprender las acciones de su propio cuerpo
- *A conocer numerosas actividades corporales y deportivas
- *Impulsa una vida activa
- *Mejora la autoestima
- *Disminuye el estrés, la depresión y la ansiedad
- *Estimula el trabajo en equipo .

DESPLAZAMIENTO

La forma más común de movimiento es el desplazamiento.

DESPLAZAMIENTO: acción de trasladarse de un lugar a otro.

Tipos de desplazamientos:

Marcha: es una forma natural de locomoción vertical (caminar), siempre un pie está apoyado en el suelo.

Variantes: caminar adelante, atrás, lateral, diagonal, en punta de pie, con talones, rodilla flexionada al pecho, pierna extendida.

Carrera: similar a caminar, el apoyo de pies que se impulsan alternativamente con una fase aérea (sin contacto con el suelo). Cada repetición de movimiento se llama zancada, su repetición y amplitud marcará el ritmo de la carrera.

Variantes: trote adelante, atrás, lateral, diagonal, con flexión de rodillas, talones a glúteos.

Reptar: desplazamiento arrastrando el cuerpo en el suelo.

Cuadrupedia: desplazarse con 4 apoyos en el suelo (gatear, posición de cangrejo)

Trepar: desplazarse sobre una parte de apoyo, varía la distancia del centro de gravedad (cadera), mediante empujes y tracciones.

Saltar: Elevarse de la superficie (suelo) con 1 impulso para caer en el mismo lugar o en otro.

Deslizamiento: desplazar un elemento por una superficie.

Rodar: mover una persona o cosa haciendo que de vueltas sobre sí mismo.

ACTIVIDADES:

- 1- Define que sería para vos Educación Física.
- 2- Cuáles crees que son a tu criterio los beneficios de hacer actividad física?
- 3- Define desplazamiento. Nombra y dibuja 5 tipos de desplazamientos.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Son aquellas cualidades internas que tiene cada persona que la permiten realizar actividades motrices.

Fuerza

Es la capacidad para vencer una resistencia o contrarrestarla por medio de la acción muscular. Ejemplo: abdominales.

Resistencia

Es la capacidad para mantener voluntariamente un esfuerzo muscular, eficientemente, durante el mayor tiempo posible.

Velocidad

Es la cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga

Flexibilidad

Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza.

Circuito de entrenamiento

Concepto

El entrenamiento en circuito o “circuit training” es un sistema de entrenamiento en el que consiste en completar un recorrido compuesto por un conjunto de ejercicios o estaciones consecutivas.

Organización de las pruebas o estaciones

Las pruebas están ubicadas alrededor de un escenario deportivo puede ser cancha, o salón de gimnasia, las cuales son visitadas en secuencias rápidas con un tiempo de descanso entre ellas

Los ejercicios se organizan de tal manera que no se trabajen los mismos grupos musculares en dos estaciones seguidas y buscare trabajar de forma armónica todos los partes del cuerpo.

Como se realiza

Se realiza diferentes ejercicios de forma secuencial en estaciones de trabajo. ... Todos los equipos inician el trabajo al mismo tiempo, al ser dada la indicación, y después de haber realizado su trabajo se detienen para cambiar de estación

ACTIVIDADES:

- 1- Realiza un cuadro explicando las características de las capacidades.
- 2- Realiza y dibuja o escribe en tu carpeta un circuito de 10 estaciones, coloca que musculos trabaja en cada uno de ellos.
- 3- Como se organiza y realiza un circuito.

VOLEYBOL:

El saque

El juego consiste fundamentalmente en desplazar el balón para que toque el campo contrario o que el equipo contrario lo envíe fuera. Para desplazar el balón solo se le puede golpear, no se puede lanzar, ni agarrar. La retención, arrastre o acompañamiento del balón se considera

falta.

Saque o servicio

*Cada punto se inicia con el servicio desde detrás de la línea de fondo. El balón se lanza al aire y se golpea hacia el campo contrario.
Existen diferentes modos de sacar.*

Saque de mano baja: *El más fácil y seguro. Se coloca el cuerpo equilibrado con las piernas flexionadas, con el balón sobre la mano no dominante (si eres diestro con la izquierda) y el mismo pie ligeramente adelantado. El peso sobre el pie trasero, se eleva ligeramente el balón sobre el hombro de la mano que golpea y se golpea con el otro brazo completamente estirado al mismo tiempo que se cambia el peso del pie atrasado sobre el delantero.*

Saque por arriba o saque de tenis: *Al igual que en el saque de mano baja, la posición inicial es fundamental. El cuerpo tiene que estar equilibrado, el balón cogido con la mano no dominante y la misma pierna ligeramente adelantada. El balón se lanza alto (1 metro aproximadamente) delante del hombro del brazo con el que golpeamos, se golpea con la mano abierta y la muñeca bloqueada en el punto más alto, al tiempo que se desplaza el peso de la pierna de atrás hacia delante. El saque de tenis también se puede realizar en salto para imprimir al balón mayor potencia.*

Golpe de abajo

En el Voleibol es el principal fundamento en la recepción.

Participa en:

- **Recepción**
- **Construcción de ataque**
- **Defensa**

- Armado ante una mala recepción con vuelo bajo de la pelota.

Principios técnicos del pase de manos bajas.

Punto de referencia:

Pulgares en la misma altura, la consecuencia de no respetar este principio técnico es no extender igual ambos brazos.

Poca flexión de muñecas: para no trabar el movimiento.

Hombros ante pulsados: no se debe exagerar ésta ante pulsión.

Pelota jugada en el nivel de la cintura y por delante de las rodillas: No permitir que el golpe sobrepase en nivel de la cintura.

El golpe se realiza principalmente con el tren superior: Es la habilidad del tren superior para conducir la pelota, no para golpearla. Sin esa habilidad, no hay redimiendo futuro posible.

La pelota debe ir hacia el armador y no caer sobre la cabeza del mismo: Siempre la pelota debe ser jugada por detrás y por debajo de ella.

El apoyo de los pies debe ser con una abertura natural (ancho de hombros). La posición de los brazos es fundamental para lograr presentar una superficie de rebote simétrica o plana.

La pelota debe hacer contacto con los antebrazos un poco por encima de las muñecas.

Golpe de arriba

Claves para recordar un golpe de arriba acertado

- El movimiento debe ser preciso y relajado.
- Rápidamente ocupar la posición (ubicación) en que se contactara con el balón.
- La base de apoyo debe ser estable y las manos y los dedos debería una forma como de canasto. para recibir el balón.

- Flexionando brazos y piernas para el posterior impulso.

Preparación y contacto con el balón

- Se debe mirar la pelota por el triángulo que forman los dedos índices y pulgares de ambas manos
- El apoyo de los pies ligeramente mayor al ancho de hombros, con un pie más adelantado.
- El balón debe ser contactado solo con las yemas de los dedos y no con las palmas.
- El golpe siempre debe realizarse sobre la frente.
- Los codos semiflexionados y un poco hacia adelante.

Acompañamiento: Extensión total de los brazos

- La extensión total del cuerpo debe alcanzarse cuando la pelota es liberada.
- Las muñecas chasquean hacia fuera cuando el balón sale de las manos.
- Los brazos empujan y se extienden hacia el lugar donde se dirige el balón.

REGLAMENTO VOLEYBOL

REGLAS BASICAS

- Campo de juego: debe ser rectángulas 18 X 9 mts
- Líneas de la cancha: 5 cm. de ancho
- Líneas de delimitación: dos líneas laterales y dos de fondo
- Línea central: divide la cancha en dos partes (9 X 9 mts)
- Línea de ataque: se traza a 3 mts de la línea central.
- Zona de saque: es el area de 9 mts de ancho detrás de la línea final.
- Altura de la red: sobre la línea central hay una red. 2,43 mts para varones y 2,24 mts para mujeres.
- Pelota: esférico de cubierta de cuero flexible. Su color uniforme y claro o una combinación de colores.

JUEGO:

- Equipo: 12 jugadores (6 campo de juego, 6 suplentes)
- Punto: se anota un punto cuando la pelota toca el piso del adversario.

Cuando un adversario comete falta.

Cuando el equipo adversario recibe un castigo.

SET: el set es ganado por el equipo que logre 25 puntos con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de empate 24-24 el juego continua hasta conseguir una ventaja de 2 puntos (26-24..... 27-25)

El partido es ganado por el equipo que gana los 3 sets

En caso de empate 2-2, el set decisivo 5^a se juega a 15 puntos con diferencia mínima de 2 puntos (15-13)

POSICION DE JUGADORES:

Los 3 jugadores ubicados al frente son los delanteros. Los 3 jugadores ubicados atrás se llaman zagueros.

ROTACION:

Cuando el equipo receptor gana el derecho al saque deben realizar una rotación de sus posiciones en sentido de las agujas del reloj.

ACTIVIDADES:

- 1- Realiza un cuadro sobre los fundamentos de cesto bol y Voleibol.
- 2- Realiza un cuadro con las reglas de voleibol.

La **gimnasia** es una disciplina que puede desarrollarse de forma recreativa o a modo de competencia, que busca propiciar el desarrollo, el fortalecimiento y la flexibilidad del cuerpo a través de diversas rutinas de ejercicios físicos. **Rítmico**, por su parte, es aquello vinculado al **ritmo**: la proporción entre repeticiones, pausas y acentos en la música, o el orden acompasado en una serie de elementos.

La **gimnasia rítmica** es una **especialidad gimnástica** que, con música de fondo y apelando muchas veces a la utilización de aparatos, recurre a pasos de danza en el desarrollo de sus rutinas. Se trata de un **deporte** cuyas primeras competencias oficiales se llevaron a cabo en la segunda mitad del **siglo XX**.

. Una ejecución típica de gimnasia rítmica se realiza individualmente o en grupos de seis integrantes, en secuencias que van del minuto al minuto y medio (en el caso de la ejecución individual) o de los dos minutos y medio a los tres (en el caso de la grupal).

Los **movimientos** de la gimnasta durante la ejecución son libres, es usual que involucren al menos dos movimientos considerados “superiores” (por su grado de dificultad), y se evalúan aspectos como la originalidad, la fluidez y la **estética** de la rutina de movimientos.

Historia de la Gimnasia rítmica

La Gimnasia Rítmica bajo ese nombre nace en la Unión Soviética (URSS) en la década de 1930, como deporte creado exclusivamente para la mujer. **Sus antecedentes son los movimientos y sistemas gimnásticos que fueron surgiendo en el siglo XVIII en toda Europa Occidental, en particular la gimnasia que promovió desde 1814 en Suecia el entrenador Pehr Henrik Ling.**

En efecto, se trata de un deporte estrechamente ligado a la estética en el que se demuestra una gran **sensibilidad ante la música y los delicados y suaves movimientos de una danza “libre”**. Esa libertad surge de que no haya ejercicios físicos que requieran violencia o se ejecuten de manera mecánica pero, evidentemente, la Gimnasia Rítmica requiere que se tenga un **gran control del ritmo y los aparatos que se integran en sus bailes**. Esto es todavía más peliagudo si tenemos en cuenta que **todo movimiento busca ser la expresión de la gimnasta en su conjunto y, por lo tanto, debe integrar todas las partes del cuerpo**.

La Gimnasia Rítmica moderna se desarrolló sobre todo a finales de la década de 1950, pero hasta **1963** no se organizó el **primer Torneo Internacional de Gimnasia Rítmica** que reuniera a todas sus practicantes, en Budapest. Un año más tarde éste torneo pasó a ser declarado el **primer Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica, con Ludmila Savinkova, de la Unión Soviética, como primera campeona**.

Otros grandes hitos de esta fueron, en 1975, la formación de la Comisión Técnica de la Gimnasia Rítmica, y en 1983, la instauración de la Copa del Mundo de Gimnasia Rítmica.

Aunque, **sin duda, el punto de inflexión fue que se convirtiera en disciplina olímpica en los juegos de Los Ángeles de 1984**. Ése año se elevó en el podio como **primera campeona olímpica de Rítmica la canadiense Lori Fung en modalidad individual**.

No se admitió la modalidad de conjuntos hasta los juegos de Atlanta, en 1996, ocasión en la cual **España ganó el primer puesto**.

Aparatos de gimnasia rítmica

La **gimnasia rítmica** caracteriza sus ejercicios por el uso de algunos **aparatos** en concreto: las cuerdas, los aros, las cintas, las mazas, las pelotas

El aro

Se trata de un aro plástico rígido, de unos 300 gramos de peso y entre 80 y 90 centímetros de diámetro, pudiendo llegar en altura hasta la cintura de la gimnasta. Puede ser liso o áspero, y suele envolverse en cintas de colores. **Su ejecución involucra la creación imaginaria de un**

espacio, dentro del cual se mueve la gimnasta, entrando y saliendo del aro de manera grácil y coordinada, haciéndolo rodar, saltar y girar al mismo tiempo.

El **aparato** siempre debe **estar en movimiento** ya que es una de las **reglas** de la **gimnasia rítmica**.

Reglas de la gimnasia rítmica

- Los **movimientos** deben **terminar** justo cuando **finaliza** la **canción**.
- Los **participantes** pueden **usar vendajes**.
- Todas las **conductas antideportivas** eran **sancionadas**.
- Siempre debe **existir** cierto **grado** de **dificultad** ya sea en los **movimientos** o el uso de los **aparatos**.
- Los **entrenadores** no pueden hablar con las **gimnastas** mientras están **realizando** la **actuación**.
- Las gimnastas no pueden dejar la competencia sin permiso.
- No se puede **repetir** algún **ejercicio**.
- Las gimnastas pueden estar **descalzas** o utilizar un **calzado especial**.
- No se pueden utilizar **objetos** como parte de los **peinados**.
- Las **entrenadores** pueden **ayudar** a las **gimnastas** para su posición inicial.
- No se **pueden** usar **joyas**.
- El **cabello** debe estar **ordenadamente peinado**.

PUNTUACION:

En gimnasia rítmica se puntúan dos dimensiones del ejercicio, la ejecución y la dificultad:

- La ejecución: parte de 10 puntos y **se** va descontando cualquier falta o error cometido.
...
- La dificultad: que parte de 0 puntos y sobre la que **se** van sumando los distintos elementos de dificultad realizados en el ejercicio.

MOVIMIENTOS DE GIMNASIA RITMICA CON ARO

Pasar a través del aro con todo el cuerpo o con parte.

- Rodar el cuerpo sobre él.
- Rodar con el aro en el suelo.
- Rotaciones alrededor de la mano.
- Rotaciones del aro alrededor de su mismo eje.
- Pasar por encima del aro con todo el cuerpo o con parte.
- Lanzamiento y recuperación del aro a corta distancia.
- Lanzamiento y recuperación del aro a larga distancia.

- Movimiento del aro por él mismo.
- Pasar el aro a través de las piernas o de cualquier parte del cuerpo.
- Equilibrio con el aro

ACTIVIDADES:

DEFINE GIMNASIA

HAZ UNA BREVE RESEÑA SOBRE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA

NOMBRA CARACTERISTICAS DE GIMNASIA CON ARO

COMO SE REALIZA LA PUNTUACION .

NOTA: PRESENTAR LA CARPETA COMPLETA CADA VEZ QUE EL DOCENTE LO REQUIERA.

Dto Educación Física.