Liceo Nº 1 Javiera Carrera

Departamento de Educación Física  
 8vos Básicos

Coordinación de nivel

**Guía de Desempeño Octavo Básico:**

**Gimnasia Artística**

Nombre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso:\_\_\_\_\_\_ Fecha:\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**OA1**: Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual: gimnasia artística.

**OA4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.

**Instrucciones**

-Luego de ver y/o leer la guía de contenidos, te invitamos a poner en práctica lo aprendido.

-Tendrás tiempo para practicar y aplicar los contenidos y si tienes dudas, puedes escribir al correo institucional de la profesora de Educación Física.

-Esta guía la debes entregar resuelta a la docente, una vez que retomemos las clases presenciales.

**Actividades**

1. **Términos pareados: Ubica los números de la columna A en el espacio designado de la columna B.**

|  |  |
| --- | --- |
| **A** | |
| 1.- | Equilibrio |
| 2.- | Tomás González |
| 3.- | Giros |
| 4.- | Aparatos gimnásticos: categoría masculina |
| 5.- | Desplazamiento |
| 6.- | Salto |
| 7.- | Equilibrio paloma |
| 8.- | Aparatos gimnásticos: Categoría femenina |

|  |  |
| --- | --- |
| **B** | |
|  | Diferentes maneras de caminar sobre la viga |
|  | Movimiento donde la gimnasta despega completamente ambos pies de la viga |
|  | Gimnasta más destacado dentro de la historia chilena. Obtuvo medalla en los juegos panamericanos y copas mundiales |
|  | Figuras estáticas que se realizan sobre la viga. |
|  | Viga de equilibrio, barras asimétricas, salto caballete y suelo |
|  | Movimientos rotatorios del cuerpo sobre un mismo eje |
|  | Caballete con arcos, suelo, anillas, paralelas, barra fija y salto caballete |
|  | Figura ejecutada con extensión completa de las piernas |

1. **Reconoce y nombra los siguientes aparatos gimnásticos.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Imagen |  |
| 1.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 2.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 3.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Imagen |  |  |
| 4.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 5.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 6.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1. **¡A practicar!**
2. **Crea 3 series gimnásticas, seleccionando una opción de cada elemento, y regístralas en la siguiente tabla**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Creación N°1** | **Creación N°2** | **Creación N°3** |
| a) Saludo b) Desplazamiento: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  c) Equilibrio: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  d) Salto: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ e) Giro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  f) Salida de viga. | a) Saludo b) Desplazamiento: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  c) Equilibrio: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  d) Salto: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ e) Giro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  f) Salida de viga. | a) Saludo b) Desplazamiento: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  c) Equilibrio: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  d) Salto: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ e) Giro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  f) Salida de viga. |

1. **Autoevaluación: te puedes mirar en un espejo o grabarte.**

|  |  |
| --- | --- |
| Excelente | Ejecuta la serie gimnástica de manera continua, sin detenciones, sin desequilibrios y respetando la postura corporal. |
| Bueno | Ejecuta la serie gimnástica presentando 3 elementos solicitados |
| Por mejorar | Ejecuta la serie gimnástica presentando 2 o menos elementos solicitados. |

1. **En la siguiente tabla registra tu práctica.**

1) Con un ticket marca la creación que practicaste.   
2) Registra la fecha de tu práctica.  
3) En la columna de autoevaluación indica como fue tu ejecución según la tabla anterior.  
4) Registra observaciones que te ayudarán a mejorar en tu siguiente práctica.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Creación | 1.Ejecución | 2.Fecha | 3.Autoevaluación | 4.Observaciones |
| **Ejemplo** | **✔** | **17/05/2020** | **Bueno** | **Mejorar mi postura corporal.** |
| Creación N°1 |  |  |  |  |
| Creación N°2 |  |  |  |  |
| Creación N°3 |  |  |  |  |

1. **Crea tu propia viga**

1.- Marcar la distancia de tres pasos tuyos.  
2.- Marcar con el masking tape de un punto a otro. Deja 5 cm de ancho para trazar la segunda línea.

Puedes utilizar los materiales que tengas a disposición como: lana, pitilla, cordones, cinta adhesiva gruesa, etc. Lo importante es disponer de una línea recta.



**¡A practicar los elementos gimnásticos!**

**¡Éxito!**