



## Guía de Trabajo Educación Física y Salud - Unidad 2

### 8° Básico A – B

Profesor: Francisco Javier Guerrero Cifuentes

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

Puntaje Total: 62 puntos Puntaje Obtenido: \_\_\_\_\_ Nota: \_\_\_\_\_

#### Objetivos de Aprendizajes:

OA.1.OA 1

Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- >>Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
- >>Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
- >>Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros).
- >>Un deporte de oposición/ colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros).
- >>Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

OA.4.Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

OA.5.Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- >>Promover la práctica regular de actividad física y deportiva.
- >>Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad.
- >>Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros.

#### Instrucciones:

- **Investigar, identificar y describir** conceptos relacionados con Educación Física y Salud.
- Debe ser redactado con letra clara y legible en el espacio correspondiente.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
- Pueden respaldarse en los siguientes sitios web:
- <https://www.lifeder.com/higiene-personal/>
- [www.juegosydeporte.com](http://www.juegosydeporte.com)
- <https://www.caracteristicas.co/baloncesto/>
- [www.google.cl](http://www.google.cl)

#### 1. Responda las siguientes preguntas (3 puntos c/u):

- ¿Qué es la Higiene Personal?

---

---

---

---

- Menciona los hábitos que componen la higiene personal:

---

---

---

---

---

---

---

- **Describe 3 hábitos de higiene personal:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- **Según tu experiencia y lo investigado ¿Por qué es importante la higiene personal? Explique.**

---

---

---

---

---

- **¿Qué son las alteraciones posturales?**

---

---

---

---

---

- **Menciona al menos 5 alteraciones posturales y dibuja o pega imágenes de cada una de ellas.**

---

---

---

---

---

- **¿Qué problemas trae una mala postura?**

---

---

---

---

---

- **¿Cómo evaluar la postura de una persona? Complemente con imagen o dibujo.**

---

---

---

---

---

**2\_ investigar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del Basquetbol.  
(4 puntos c/u)**

- **Breve Historia**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Menciones los fundamentos técnicos del Basquetbol

---

---

---

---

- Nombre y describa las posiciones de juego en basquetbol

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Dibuje o pegue imágenes de un sistema de juego defensivo y un sistema de juego ofensivo del basquetbol.

- **Dibuje un campo de juego con sus respectivas zonas y medidas reglamentarias.**

- **Describa la ejecución técnica del lanzamiento en bandeja (complemente con imagen o dibujo)**

---

---

---

---

---

---

- **Mencione 5 faltas o infracciones en el basquetbol**

---

---

---

---

---

---

**3\_ Crear un afiche en hoja de block, invitando a los compañeros/as a realizar actividad física durante la cuarentena, considerando los beneficios que tiene a nivel físico y psicológico. (Pueden utilizar el material que estimen conveniente; lápices de colores, cartulina, temperas, etc.)(10 puntos).**