



Guía de trabajo "Educación Física y Salud" UNIDAD 2

1° Medio A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: Curso:

Puntaje total: 67 puntos. Puntaje obtenido: Nota:

Objetivos de Aprendizaje:

OA.1. Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). > Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). > Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). > Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros). > Una danza (folclórica, popular, entre otras).

OA.4. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: > Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. > Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. > Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. > Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. > Hidratarse con agua de forma permanente.

- **Investigar, identificar y describir** conceptos relacionados con Educación Física y Salud
- Averiguar origen de deportes colectivos, específicamente el Voleibol
- Sintetizar aspectos de la unidad mediante un afiche de autocuidado e incentivo deportivo, con el objetivo de evitar el consumo de drogas y alcohol.
- Escrito a mano con letra clara y legible.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
- Pueden respaldarse de los siguientes sitios web:
 - www.deporteelite.com
 - www.juegoydeporte.com
 - www.google.cl



Actividad N° 1:

Investigar el significado de los siguientes conceptos que abarca la educación física y salud (2 puntos c/u).

1) Índice de Masa Corporal (IMC):

2) Intensidad:

3) Frecuencia cardíaca:

4) Volumen máximo de oxígeno (VO₂):

5) Postura:

6) Entrenamiento físico:

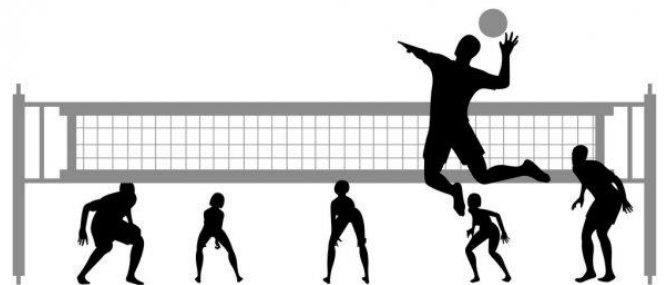
7) Fatiga muscular:

8) Nutrición:

9) Esguince:

10) Fractura ósea:

Actividad N°3:



A continuación deberá describir un deporte en específico entregado por el profesor, tomando en cuenta historia y fundamentos técnicos básicos de dicho deporte.

1) Describa el origen del "Voleibol", aspectos más relevantes e importantes. (5 puntos)

2) Defina los dos tipos de golpes en el voleibol (2 puntos c/u)

- Golpe de dedos:

- Golpe de antebrazos:

3) Describa las posiciones de los jugadores: (2 puntos c/u)

1. Líbero:

2. Zaguero:

3. Armador o colocador:

4. Bloqueador:

5. Atacante o rematador:

6. Especialista en defensa:

4) Defina el "remache": (2 puntos)

5) Defina el "bloqueo": (2 puntos)

6) ¿En qué consiste la "rotación" en un partido de voleibol? (2 puntos)

Actividad N°4:

Dibuje una cancha de voleibol con sus respectivas medidas: largo, ancho, líneas específicas para el juego, altura de la red y pegue una lámina o imagen del balón agregando sus medidas y circunferencias. **(10 puntos)**

Actividad N° 5:

Crear un afiche donde se motive a la práctica de la actividad física, promoviendo la campaña para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. Puede utilizar lápices de colores, plumones e imágenes. (10 puntos)