



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

### 2° Medio A – B

Profesor: Francisco Javier Guerrero Cifuentes

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

Puntaje Total: 70 puntos Puntaje Obtenido: \_\_\_\_\_ Nota: \_\_\_\_\_

#### Objetivos de Aprendizajes:

<p><b>OA.1. Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li><li>Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li><li>Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li><li>Un deporte de oposición/ colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros).</li><li>Una danza (folclórica, popular, entre otras).</li></ul>
<p><b>OA.3. Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).</li><li>Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.</li><li>Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</li><li>Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</li><li>Ingesta y gasto calórico.</li></ul>
<p><b>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:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.</li><li>Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li><li>Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</li><li>Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</li><li>Hidratarse con agua de forma permanente.</li></ul>

#### 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:  
<http://www.clinicavespucio.cl/prevencion/rcp-7-pasos-para-salvar-una-vida/>
- [www.senda.cl](http://www.senda.cl)
- [www.juegosydeportes.com](http://www.juegosydeportes.com)

#### 1. Responda las siguientes preguntas (4 puntos c/u):

- ¿Qué son los primeros auxilios?

---

---

---

---

---

- Nombra las distintas maniobras de primeros auxilios:

---

---

---

---

---

---

- **¿Qué es la Reanimación Cardio Pulmonar (R.C.P)?**

---

---

---

---

---

---

---

- **Menciona, enumera y describe cada paso de una R.C.P :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- **¿Qué maniobra se utiliza en una fractura? y ¿Cómo es su procedimiento?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

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

- **Dibuje o pegue una imagen del campo de juego de hándbol con sus respectivas zonas y medidas reglamentarias.**

- **Describa la ejecución técnica del lanzamiento a portería (complemente con imagen o dibujo)**

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3\_ Crear un afiche en hoja de block, invitando a los compañeros/as a realizar actividad física y deportes como medio de prevención del consumo de drogas y alcohol, 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)**