



Guía de trabajo "Educación Física y Salud" UNIDAD 2

4° Medio

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: Curso:

Puntaje total: 82 puntos.

Puntaje obtenido:

Nota:

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

OA2. Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas.

- Identificar conceptos de actividades físicas relacionadas a la Educación Física, mediante algunas preguntas de conocimiento común.
- Especificar el trabajo de preparación para un correcto desarrollo de habilidades y cualidades físicas a través del voleibol.
- Escrito a mano con letra y legible
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
- Pueden respaldarse de los siguientes sitios web:
 - www.mundoentrenamiento.com
 - www.juegoydeporte.com
 - www.mochileros.org



Actividad N° 1: Considerando algunos aspectos básicos de la Educación física: Seleccione la alternativa que usted considere correcta. (2 puntos c/u)

I. El calentamiento pre deportivo en la clase de Educación física debe estar presente:

- a) Actividades para estimular las cualidades físicas
- b) Trote suave
- c) Ejercicios de flexibilidad
- d) Todas las anteriores

II. Son accidentes deportivos o lesiones:

- a) Traumatismos
- b) Esguinces
- c) Luxaciones y fracturas
- d) Todas las anteriores

III. Al realizar un trabajo de abdominales, sentadillas, flexiones de brazos, estocadas que involucren el trabajo muscular, estoy trabajando la cualidad física de:

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Flexibilidad
- d) Coordinación
- e) Velocidad

IV. El objetivo de la Educación Física en los colegios es:

- a) La especialización deportiva
- b) Formar alumnos de Elite
- c) Buscar el alto rendimiento
- d) Mejorar la salud y calidad de vida de los alumnos.

Actividad N° 2:

Describe los siguientes deportes y actividades al aire libre (15 puntos)



- **Senderismo:**

Características principales:

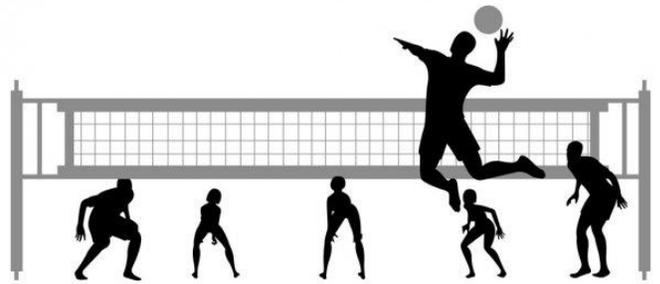
- **Trekking:**

Características principales:

- **Escalada:**

Características principales:

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:

Pegar o dibujar un sistema de ataque y otro de defensa en el voleibol, especificando muy bien las posiciones de los jugadores en la cancha. **(10 puntos)**

Por ejemplo:



➤ **Sistema ofensivo:**

➤ **Sistema defensivo:**