



## 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](http://www.mundoentrenamiento.com)
  - [www.juegoydeporte.com](http://www.juegoydeporte.com)
  - [www.mochileros.org](http://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.

**V. El índice de masa corporal o IMC según sus siglas, nos permite determinar si una persona esta:**

- a) Obeso
- b) Bajo peso
- c) Normal
- d) Obesidad mórbida
- e) Todas las anteriores

**VI. El IMC o índice de masa corporal posee una formula específica para poder ser calculado en cada persona. Investigue cual es la fórmula y desarrolle los siguientes ejercicios determinando si se encuentran: bajo peso- normal-sobre peso u obesidad (10 puntos)**

1. Mario pesa 68 kilos y mide 1.82 cm

2. María paz pesa 56 kilos y mide 1.70 cm

3. Manuel pesa 120 kilos y mide 1.75 cm

4. Rosa pesa 50 kilos y mide 1.85 cm

5. Esteban pesa 125 kilos y mide 1.90 cm

**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:**