



## **Guía de Reforzamiento N°1, Educación Física y salud, 2ºMedio “hábitos de vida saludable y capacidades físicas”**

**Nombre** : \_\_\_\_\_  
**Curso** : \_\_\_\_\_  
**Fecha** : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### **Objetivo:**

**OA1** Perfeccionar y aplicar con precisión 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).

**OA3** 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: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.

***“Estimado(a) estudiante la presente guía que te corresponderá desarrollar en la semana de permanencia en el hogar, la deberás entregar la semana del 8 de marzo de acuerdo con el horario de la asignatura para su corrección y evaluación.  
Las posibles dudas que se te puedan presentar las debes registrar para plantearlas a tu profesora o profesor en la semana que te corresponda clase presencial”***

### **JUEGOS DEPORTIVOS**

Dentro de la práctica de Educación Física encontramos los juegos deportivos que tienen como objetivo la práctica recreativa y/o competitiva de los deportes que pueden ser individuales y colectivos. Su práctica implica el aprendizaje de una serie de técnicas y el conocimiento de su reglamento.

Algunos de los deportes que aprenden en las clases de Educación Física son:

**Basquetbol:** Deporte que consta de dos equipos de 5 jugadores por cada lado que tiene como objetivo encestar el balón en el aro o cesto del equipo contrario, el aro se encuentra a 3,05mts de altura y se juega en una cancha de 28 x 15mts.



**Fútbol:** Deporte que consta de dos equipos de 11 jugadores por cada lado que tiene como objetivo introducir el balón en arco del equipo contrario, la cancha tiene una medida de 64 x 100mts, existe una variante llamada futbolito que se juega en una cancha más pequeña de 25 x 40mts donde juegan 7 jugadores por lado.

**Voleibol:** Deporte que consta de dos equipos de 6 jugadores por cada lado que tiene como objetivo pasar el balón por sobre la red para que caiga sobre la superficie del campo rival. La cancha tiene una medida de 18 x 9mts y la red se encuentra a una altura de 2,43mts para varones y 2,24mts para damas.

**Hándbol:** Deporte que consta de dos equipos de 7 jugadores por cada lado que tiene como objetivo introducir el balón al arco del equipo contrario (lanzamientos con la mano), la cancha tiene una medida de 40 x 20mts.

**Atletismo:** Deporte que consiste en prácticas y pruebas de velocidad, saltos y lanzamientos, es el deporte más antiguo del mundo y se considera como un deporte natural ya que solo se necesitan movimientos básicos del ser humano.

## **CAPACIDADES FISICAS BASICAS**

Las capacidades físicas son los componentes básicos de nuestra condición o aptitud física, donde el conjunto de ellas determina nuestro rendimiento físico y/o deportivo. Estas capacidades se trabajan en cada clase de Educación Física y se mejoran con los entrenamientos, estas son:

**Fuerza:** La capacidad de generar tensión intramuscular

Ej. Flexiones Brazos, abdominales.

**Resistencia:** La capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible.

- ***Resistencia aeróbica:*** Es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo y de larga duración (Alto consumo de Oxígeno).

Ej. Trote continuo por 10 min, Maratón.

- ***Resistencia anaeróbica:*** Es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible (Bajo consumo de Oxígeno).



Ej. Levantamiento de pesas, carreras de velocidad de corta duración.

**Velocidad:** L a capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un corto periodo.

Ej. Carreras de 100 metros planos, carreras de relevos.

**Flexibilidad:** Es la capacidad que permite el desarrollo de la movilidad articular y la elasticidad de los músculos de nuestro cuerpo.

Ej. Tocar nuestro pie con ambas manos con piernas estiradas.

### **ACTIVIDAD 1**

#### **1. Marca la letra con la alternativa más correcta.**

1. Qué deporte se practica en una cancha con dimensiones de 18 metros de largo por 9 metros de ancho.
  - a) Basquetbol
  - b) Voleibol
  - c) Hándbol
  - d) Futbolito
  
2. Qué deporte colectivo se practica con cinco jugadores por equipo y 7 en Banca, las medidas de la cancha son 25 de largo y 15 de ancho.
  - a) Hándbol
  - b) Voleibol
  - c) Basquetbol
  - d) Futbolito
  
3. Qué deporte colectivo se practica jugando con las manos y los goles deben realizarse obligadamente fuera del área.
  - a) Voleibol
  - b) Basquetbol
  - c) Futbolito
  - d) Hándbol



4. ¿Cuál de las siguientes disciplinas NO es un deporte individual?
- a) Gimnasia
  - b) Atletismo
  - c) Tenis
  - d) Fútbol
5. En términos generales el atletismo es una disciplina deportiva que se practica en pruebas de:
- a) Pista y campo
  - b) Lanzamientos y saltos
  - c) Carreras y saltos
  - d) Todas las anteriores
6. Al recibir el balón en el voleibol se puede dar:
- a) 3 pases y 3 toques
  - b) 2pases y 3 toques
  - c) 3 pases y 2 toques
  - d) Ninguna de las anteriores
7. El objetivo de la Educación Física en los colegios de Chile es:
- a) Mejorar la salud y calidad de vida de los alumnos.
  - b) La especialización deportiva
  - c) Formar alumnos de Elite
  - d) Buscar el alto rendimiento
8. Para medir la fuerza de un segmento del cuerpo humano puedo realizar:
- a) Abdominales
  - b) 100 Mts. Planos
  - c) 80 Mts. Planos
  - d) Ejercicios de Flexibilidad.
9. La elongación muscular es:
- a) Ejercicios de fuerza de brazos
  - b) Ejercicios de resistencia muscular
  - c) Estiramiento de músculos al máximo de sus posibilidades
  - d) Contracturas musculares.



10. La flexibilidad es:

- a) Estirar los huesos
- b) Llevar a la articulación a su máxima amplitud
- c) Extender los brazos y piernas
- d) Ejercicios de coordinación

11. El calentamiento previo es:

- a) Un mero trámite en el entrenamiento
- b) Ejercicios rutinarios de relajación
- c) Predisponer al organismo a un esfuerzo superior posterior
- d) Ejecutar ejercicios de fuerza

12. Los deportes colectivos de colaboración y oposición son:

- a) Basquetbol, voleibol, fútbol y atletismo
- b) Gimnasia, basquetbol, rugby y natación
- c) Rugby, voleibol, basquetbol, fútbol y golf
- d) Fútbol, basquetbol, voleibol, rugby y hándbol

13. Los deportes individuales son:

- a. Esgrima, ajedrez, tenis y voleibol
- b. Esgrima, tenis de mesa, ajedrez, natación y golf
- c. Natación, gimnasia aeróbica, tiro con arco y voleibol
- d. Tenis, golf, futbol y atletismo

14. Las capacidades físicas básicas son:

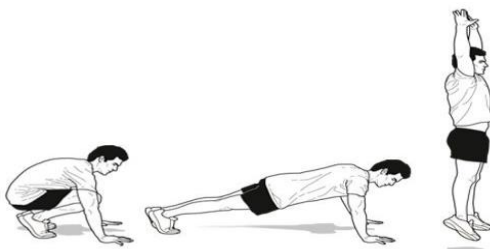
- a) Resistencia – Hidratación – natación - Fuerza
- b) Fuerza - Resistencia – Velocidad - Flexibilidad
- c) Coordinación general y Deportes colectivos y deportes individuales
- d) Ninguna de las anteriores

## ACTIVIDAD 2

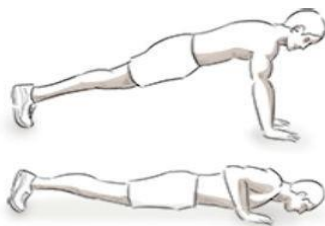
### 2. Realiza al menos 3 de los siguientes ejercicios en tu casa.

*(Ten en cuenta el espacio donde vas a realizar los ejercicios)*

- a) Burpees (Realizar por 1 minuto).



- b) Flexiones de brazos con los codos separados al cuerpo (Realizar por 1 minuto).



- c) Plancha (1 minuto) apoyar con codos.



- d) Estocadas (una vez con cada pie) 20 repeticiones por cada pie.

