



Guía N°2 de Reforzamiento Educación física “Unidad 1 Habilidades motrices especializadas, sus estrategias y tácticas”			
Alumno(a):	Curso: 3ero y 4to Electivo	Grupo:	Nota:
Profesor: Christian Alonso Galvez Arancibia		Fecha: 18/03/2021	

<p>1. Objetivo de Aprendizaje Priorizado Nivel 1: 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.</p> <p>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.</p>
<p>2. Eje Temático: Vida activa saludable</p>

Estimado(a) estudiante la presente guía que te corresponderá desarrollar en la semana de permanencia en el hogar, la deberás entregar la semana del 15 y 22 de marzo de acuerdo al horario de la asignatura para su corrección y evaluación (Nota acumulativa)

Las posibles dudas que se te puedan presentar las debes registrar para plantearlas a tu profesor en la semana que te corresponda clase presencial y/o videollamada por zoom.

<p>ACTIVIDAD 1 Preguntas abiertas, a continuación debes responder las preguntas formuladas en el espacio asignado de acuerdo a tus conocimientos previos sobre la asignatura.</p>	
PREGUNTAS	RESPUESTAS
1. ¿Qué actividades realiza una persona para ser saludable y tener una buena condición física?	
2. ¿Qué prácticas realizas que deterioran tu salud y condición física?	
3. ¿Cómo puedes mejorar tu salud y condición física?	
4. ¿Cuál es la importancia de realizar el calentamiento?	
5. ¿Cuáles son los efectos positivos del calentamiento?	
6. ¿Qué medidas de seguridad debo tener en las clases de Educación Física y Salud?	



ACTIVIDAD 2

Crear un calentamiento basándote en tus conocimientos previos (1ero y 2do medio) y utilizando los principios de este para valorar si es correcto y adecuado. Debes completar el cuadro que se presenta a continuación de la información.

- ✓ Utiliza un mínimo de 10 ejercicios o actividades.
- ✓ No olvides colocar el tiempo de cada ejercicio.
- ✓ La duración total del calentamiento debe ser de 15 minutos.

Principios:

- **Globalidad:** Se deben poner en funcionamiento todas y cada una de las partes del cuerpo.
- **Progresión:** La intensidad y la dificultad han de aumentar progresivamente (los primeros ejercicios serán más fáciles y sencillos).
- **Variedad:** Se deben seleccionar tareas variadas para motivar al trabajo posterior, e incluir ejercicios distintos (NO el trote).
- **Duración:** La duración del calentamiento depende de la actividad posterior. Por término medio pueden ser suficientes de 15 minutos.
- **Especificidad:** Los ejercicios deben seleccionarse según las características de la actividad posterior.

	NOMBRE DEL EJERCICIO	DURACIÓN (TIEMPO)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
TOTAL		15 MINUTOS



ACTIVIDAD 3

Crear una rutina para trabajar la motricidad específica de un deporte colectivo, basándose en las cualidades físicas básicas de: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Recuerde utilizar conocimientos previos de la asignatura.

- a) Debes elegir un deporte colectivo (fútbol, básquetbol, handball, voleibol, rugby, hockey, entre otros).
- b) Debe tener una duración de 45 a 60 minutos.
- c) Debes realizar el desarrollo y la vuelta a la calma (el calentamiento lo realizaste en el II. ÍTEM).
- d) Debes incluir al menos 2 ejercicios enfocados en cada cualidad física básica:

La Resistencia: Es la capacidad de aguantar un esfuerzo, más o menos intenso, durante el mayor tiempo posible, es decir, es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, posibilitándonos prolongar el ejercicio que estemos realizando.

La Flexibilidad: Es la capacidad de nuestro cuerpo de realizar movimientos lo más amplios posibles.

La Fuerza: es la capacidad del ser humano de vencer u oponerse a un peso o resistencia externa a través de la contracción de sus músculos.

La Velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible

- e) Completar la tabla que se presenta a continuación.

RUTINA DE DEPORTE COLECTIVO

DEPORTE COLECTIVO	Debe elegir
SESIONES	1 sesión
DURACIÓN	Debe ser entre 45 a 60 minutos

CALENTAMIENTO

(Sume el tiempo del calentamiento al total de su sesión)

Realizado en la actividad 2

DESARROLLO

(Se aconseja que realice ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad)

	EJERCICIOS	DURACIÓN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		



VUELTA A LA CALMA

(Se aconseja que se realicen ejercicios de flexibilidad y su duración de 5 minutos aprox.)

	EJERCICIOS	DURACIÓN
1		
2		
3		
4		
5		

OBSERVACIONES