

Liceo Politécnico San Luis

Departamento de Educación Física

**Guía n°1**

Asignatura: Educación Física y Salud

Profesores: Javier Maira Bravo, Juan Eduardo Sandoval ugarte

Nivel: 1°, 2°, 3° medio

Contacto del docente: [javier.maira@politecnicosanluis.com](mailto:javier.maira@politecnicosanluis.com), +56976971611

[juan.sandoval@politecnicosanluis.cl](mailto:juan.sandoval@politecnicosanluis.cl)

Objetivo de aprendizaje: OA1, OA3

Indicador de evaluación: Aplican con control las habilidades motrices específicas de los deportes Seleccionados.

**INSTRUCCIONES:**

COLOCA TU NOMBRE, APELLIDO Y CURSO.

LEE ATENTAMENTE TODO EL DOCUMENTO CUANDO HAYAS RESPONDIDO TODA LA GUÍA, ENVÍALA AL CORREO CORRESPONDIENTE A TU PROFESOR, RECUERDA QUE PUEDE SER DESARROLLADA EN TU CUADERNO Y ENVIAR LAS FOTOS AL MISMO CORREO ELECTRÓNICO. EN EL CORREO QUE ENVÍES, DEBES PONER CLARAMENTE TU NOMBRE, CURSO, ASIGNATURA Y NÚMERO DE GUÍA.

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**I Marca la letra de la alternativa correcta.**

**1. ¿Qué deporte se practica en una cancha con dimensiones de 18 metros de largo por 9 metros de ancho?**

- a) Básquetbol
- b) Vóleibol
- 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) Handbol
- 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) T.A.

**6. Al recibir el balón en el voleibol se puede dar:**

- a) 3 toques
- b) 2 toques
- c) 1 toque
- d) N.A.

**7. El sistema Tie break se utiliza en el deporte del:**

- a) Basquetbol
- b) Fútbol
- c) Hándbol
- d) Tenis

**8. Una de sus reglas dice que no se debe retener el balón más de 5 segundos, esto corresponde al:**

- a) Basquetbol
- b) Fútbol
- c) Handbol
- d) Rugby.

**9. La regla dice que los pases deben realizarse hacia atrás, esto corresponde a:**

- a) Voleibol
- b) Fútbol
- c) Rugby
- d) Hándbol

**10. El objetivo de la Educación Física en los colegios de Chile 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.

**11. 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.

**12. La elongación muscular es:**

- a) Ejercicios de fuerza
- b) Ejercicios de resistencia
- c) Estiramiento de músculos al máximo de sus posibilidades
- d) Contracturas musculares.

**13. Cuando se produce la puntada al costado producto de la actividad física:**

I Se debe bajar la intensidad del ejercicio.  
II Se debe presionar el lugar del dolor por más de 3 segundos.

III Detener la actividad física hasta que el dolor pase.

IV Controlar la respiración coordinando la inspiración por la nariz y exhalando por la boca.

- a) Solo I y III
- b) Solo II y IV
- c) Solo I y II
- d) I, II, III y IV.

**14. La práctica sistemática de los deportes y Educación física:**

- a) Mejora la condición física general de los alumnos
- b) Eleva la autoestima en los alumnos
- c) Adquieren hábitos de vida saludable y ordenada
- d) Todas las anteriores.

**15. En relación con el trote aeróbico se debe:**

- I) Practicar al menos tres veces a la semana, no menos de 30 minutos.
- II) No es importante en el entrenamiento físico y calentamiento.

III) Se utiliza frecuentemente al inicio de las clases y entrenamientos.

IV) Su práctica es constante en los países desarrollados.

- a) Solo I y II
- b) Solo I, III y IV
- c) Solo II y IV
- d) I, II, III y IV

**16. Se habla que un ejercicio es Aeróbico cuando:**

I Su práctica es constante y de intensidad moderada

II Con presencia de Oxígeno (O<sub>2</sub>)

III Se desarrolla una corrida de 10 Kilómetros

IV Son 100 metros planos.

- a) Solo I y IV
- b) Solo I, III y IV
- c) Solo I, II y III
- d) I, II, III y IV.

**17. Se habla de un ejercicio anaeróbico cuando:**

I Es corto pero de alta intensidad

II Los alumnos elevan su frecuencia cardiaca entre 100 y 120 Lat/Min.

III Se ejecuta una caminata de 10 Kilómetros

IV Se corren los 100 metros planos.

- a) Solo I, II y IV
- b) Solo II y III
- c) Solo II y III
- d) I, II, III y IV.

**18. Ejemplos de deportes anaeróbicos son:**

I Fútbol, basquetbol y rugby

II 100 metros planos del atletismo y 100 metros de nado crawl

III Gimnasia aeróbica y la media maratón de 24 kilómetros

IV El ajedrez y golf.

- a) Solo I y IV
- b) Solo I y II
- c) Solo II, III y IV
- d) I, II, III y IV.

**19. Para desarrollar la rapidez o velocidad de los alumnos se debe practicar**

**Fundamentalmente ejercicios de:**

- a) Trote sostenido por largos periodos de tiempo
- b) Fuerza de brazos
- c) Relajación
- d) Piques de 30, 50, 80 y 100 metros.

**20. 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.

**21. 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.

**22. 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.

**23. Los deportes individuales son:**

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

**II Escribe cinco beneficios que se logran en cada aspecto con la práctica sistemática de educación física y deporte. Aspecto físico, aspecto social y aspecto mental. (5 en total)**