



Liceo Técnico Profesional José Miguel Carrera

Dirección Académica

GUÍA TUTORÍA N°2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 2° MEDIO
“MÓDULO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PARA SEGUNDO MEDIO”

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

PUNTAJE TOTAL: 29 PUNTAJE OBTENIDO: _____ NOTA: _____

PROFESOR: Enrique Criado H.

<i>Unidad de aprendizaje: Ejercicio Físico y Salud</i>			
<i>Competencia transversal:</i> Comprensión lectora / Aprendizajes	<i>HABILIDADES</i>	<i>Preguntas por habilidad</i>	<i>Puntaje</i>
<i>Extracción de información</i>	Extrae información explícita	2-3-4	10
	Extrae información implícita (infiere)		12
<i>Construcción de significado</i>	Interpreta lo leído		
<i>Evaluación</i>	Evalúa		
<i>Incremento de vocabulario</i>	Maneja vocabulario	1	7
<i>Crear</i>	Elaboración a partir de contenido	5-6	

Instrucciones:

1. La guía de aprendizaje que Ud. Tiene, está en relación con el “MÓDULO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PARA SEGUNDO MEDIO”.
2. El trabajo es individual y sus respuestas deben ser registradas en forma digital.
3. Puede utilizar conexión a internet, en caso de que necesite complementar su respuesta con información anexa.
4. Si Ud. Tiene dudas preguntarlas al profesor al correo e.fisica.jmc@gmail.com
5. Responda en forma clara y precisa.
6. La guía debe ser desarrollada y enviada al correo e.fisica.jmc@gmail.com con nombre, curso y fecha.
7. El plazo máximo de entrega será viernes 03 de abril hasta las 22:00 hrs.

Introducción:

Hasta ahora has recibido dos guías de estudio de la unidad N° 1 y que tiene relación con Ejercicio Físico y Salud. El “MÓDULO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PARA SEGUNDO MEDIO”, te entrega información importante para las actividades de la guía N°2, que ahora debes realizar, por lo tanto, es necesario que lo leas con atención, para que de él extraigas toda la información que te permita desarrollarla con éxito.

1. **Vocabulario: Escribe el significado de las siguientes palabras, considerando su relación con la unidad de aprendizaje.(7 pts)**
 1. Rutina:
 2. Rotar:
 3. Flexionar:
 4. Alternar:
 5. Talones:
 6. Progresivamente:
 7. Tonificar:
2. **Defina ¿qué es el calentamiento previo? (2 pts)**
3. **Señale los beneficios de saltar con la cuerda. (3 pts)**
4. **¿Qué es el el retrorunning? Señale tres beneficios. (5 pts)**

5. Elabore un Calentamiento Previo de 20 minutos de duración, sedentaria o que no realiza actividad deportiva, considerando Movilidad articular y calentamiento dinámico. (6 pts)

6. Elabore una rutina de ejercicios para realizar en casa señalando cada uno de los ejercicios a realizar, número de series y repeticiones. Debes considerar ejercicios cardiovasculares aeróbicos y anaeróbicos, de resistencia muscular, flexibilidad y elongación, coordinación. (6 pts)

PREGUNTAS CINCO Y SEIS UTILIZAR COMO REFERENCIA MODULO DE EDUCACIÓN FÍSICA