



Actividad N° 1 Educación Física Y Salud Unidad 0

4°, 5° y 6° básicos.

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

¡IMPORTANTE!

Todas las respuestas de los trabajos y guías a realizar, pueden ser en formato a mano (escrita) la cual debe venir en su cuaderno o puede ser digital (impreso) sin embargo, debe venir en una carpeta con el nombre y curso del estudiante.

I. Marca la letra de la alternativa correcta.

1. 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.

2. 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.

3. ¿Cuál de las siguientes disciplinas no es un deporte individual?

- a) Gimnasia
- b) Atletismo
- c) Tenis
- d) Voleibol

4. 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

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

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

6. 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.

7. La práctica habitual de realizar actividad física y deportes permite:

- 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.

8. 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.

9. Los deportes individuales son:

- a) voleibol, ajedrez, tenis.
- b) Esgrima, tenis de mesa, ajedrez, natación y golf
- c) Natación, gimnasia aeróbica, tenis, golf.
- d) Atletismo, tenis, Hándbol.

II. Escriba la palabra que falta para completar la oración en forma lógica.

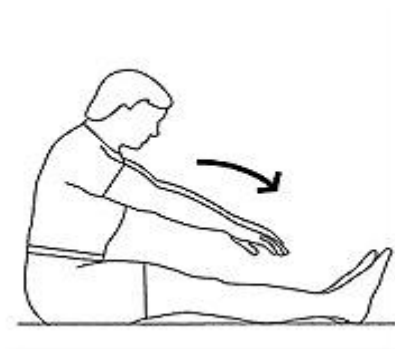
1. La clase de Educación Física permite el desarrollo del _____, mejora la coordinación, Fuerza, _____ - _____ y _____.
2. Cuando se realizan 20 minutos de trote, la cualidad física que se estimula es la _____.
3. Cuando se realizan series de piques de 30 a 50 Metros. La cualidad física que se estimula es la _____.
4. Cuando se realizan flexiones de brazos, abdominales, sentadillas, la cualidad física que se estimula es la _____.
5. El realizar ejercicios de estiramiento de músculos y articulaciones al máximo de sus posibilidades, la cualidad física que se trabaja es la _____.

III. Trabajo practico. Registrar datos en su cuaderno de Educación Física y Salud.

1. Realizar y señalar músculos a trabajar en los siguientes ejercicios. (mantener elongación durante 15 segundos)



1.



2.



3.

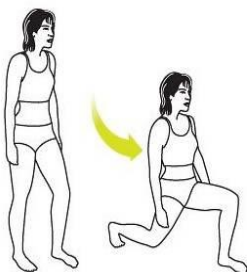


4.

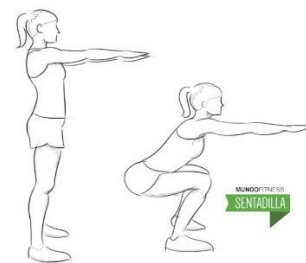
2. Realizar y señalar 4 ejercicios de movilidad articular, señalando la parte del cuerpo trabajar.
3. Ejecutar 2 series de abdominales en 30 segundos cada una. Luego anota en tu cuaderno o guía la cantidad de abdominales que realizaste por serie. (Recuerda tener un periodo de descanso entre cada serie de 40 a 50 segundos) **Ejemplo:**



4. Realizar los siguientes ejercicios durante 25 segundos. (Sentadilla alternada, sentadilla). Luego anotar en tú cuaderno que músculos se trabajaron y cuantas repeticiones alcanzaste a ejecutar en 25 segundos (ejercicios 1 y 2). El ejercicio 3 (Plancha abdominal, solo debes aguantar durante 15 segundos tu propio peso corporal)



1.



2.



3.

WorkoutLabs.com