



U.T.P.

GUÍA N°5 CUARTOS BÁSICOS
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Quinta semana (del 27 abril al 1 de mayo)**

Objetivos: Practicar actividades físicas y/o deportivas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

Habilidad: Reconocer, Conocer e Investigar.

ACTIVIDADES.

***Actividad 1:** Reconocer contenidos y actividades de las guías 1, 3 y 4 trabajadas durante esas semanas respectivamente.

Instrucciones: Observa y lee cada una de las guías trabajadas anteriormente, mencionando y respondiendo lo siguiente:

- a) ¿Qué aprendí de la guía?
- b) ¿Qué fue lo que más me gustó desarrollar de esta guía y por qué?

De la guía n°1:

- a) Respuesta:

- b) Respuesta:

De la guía n°3:

- a) Respuesta:

- b) Respuesta:

De la guía nº4:

a) Respuesta:

b) Respuesta:

***Actividad 2:** Conocer la clasificación de los deportes

Definición de Deporte	Actividad física-motriz (movimiento y ejecución técnica), de competición reglada e institucionalizada.
Deportes sin oposición	Atletismo (pruebas de carrera o velocidad, de salto, de lanzamiento)- Gimnasia artística- Gimnasia rítmica- Escalada- Natación- Ciclismo- Patinaje- Remo- Vela- Triatlón- Kayak- Buceo.
Deportes con oposición	Tenis- Bádminton- Esgrima- Karate- Taekwondo- Básquetbol- Hándbol- Vóleibol- Hockey- Rugby- Fútbol.

Instrucciones: Determinar la respuesta correcta según la definición y clasificación de los deportes. Encerrar la alternativa en un círculo.

1- Según lo anterior, el Deporte es:

- a) Un Juego.
- b) Una actividad física recreativa.
- c) Una actividad competitiva con normas y reglas.
- d) Un pasatiempo.

2- De las siguientes Actividades físicas, ¿Cuál NO es un deporte?

- a) Fútbol
- b) Vóleibol
- c) Atletismo
- d) Elevar Volantín.

3- ¿Qué deporte necesita utilizar bastones para su ejecución?

- a) Patinaje
- b) Esgrima.
- c) Rugby.
- d) Hockey.

***Actividad 3:** Investigar sobre un deporte (entregar en hoja de cuadernillo con nombre, fecha y curso).

Instrucciones: Selecciona un (1) deporte, ya sea **con o sin oposición** y describe lo siguiente:

- a) Origen del deporte (cómo nació este deporte, nombre del creador, país de origen).
- b) Características principales del deporte (descripción detallada de cómo se realiza).
- c) Conclusión (descripción de lo aprendido durante el proceso de investigación).