



U.T.P.

GUÍA N°5 QUINTOS BÁSICOS
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

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

Objetivos: Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata o corrida familiar e integrar talleres deportivos.

Habilidad: Crear y conocer.

ACTIVIDADES.

***Actividad 1:** Crear Plan de Acción semanal que considere los **Hábitos de Vida Saludable** (Alimenticios, Higiénicos y de Actividad física).

Instrucciones: Llena los casilleros con la información solicitada.

Día	*Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hábito							
Actividad Física	Correr 5 kilómetros						
Alimentación	Comer un plátano antes de salir y beber agua.						
Higiene	Bañarme al llegar.						

*Día lunes será el ejemplo. **Considerar actividades físicas distintas y para todos los días.**

IMPORTANTE: Que el plan de acción semanal se ajuste a la realidad de cada estudiante, considerando lo que hacemos o nos gustaría hacer en el futuro próximo. Lo importante es que, a través de este plan, mejoremos nuestra condición física.

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

Definición de Deporte	Actividad motriz, lúdica, 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.

Deportes sin oposición		
Instrucciones específicas: Selecciona tres deportes, registra su nombre y menciona 2 características relevantes de cada uno de ellos.		
Deporte 1:	Deporte 2:	Deporte 3:
-	-	-
-	-	-

Deportes con oposición		
Instrucciones específicas: Selecciona tres deportes, registra su nombre y menciona 2 características relevantes de cada uno de ellos.		
Deporte 1:	Deporte 2:	Deporte 3:
-	-	-
-	-	-

Ejemplo:

Escogí el **Vóleibol** y sus **2 características relevantes** son:

- Se juega con balón.
- Se juega en una cancha rectangular dividida por una malla alta.

***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).