U.T.P.

GUÍA N°7 QUINTOS BÁSICOS

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Séptima semana (del 11 al 15 de mayo).**

Objetivo: Retroalimentar contenidos y conceptos relacionados con: **Actividad física, Hábitos de vida saludable y Deportes y su clasificación.**

Habilidad: Reconocer, Analizar y Aplicar.

****

Actividad.

Reconocer y analizar los conceptos que aparecen en el objetivo de esta guía, para posteriormente, aplicarlos en la selección múltiple.

Instrucciones:

1.- Vuelve a leer el **objetivo** de la guía.

2.- Si ya reconociste los conceptos ahí descritos, ten presente lo siguiente:

---

*¿**Qué es la Actividad Física?**, respuesta: La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

***¿Qué son los Hábitos de vida saludable?,** respuesta: Son conductas y comportamientos que realizamos de forma **diaria y habitual** en distintos horarios del día y dependiendo de la circunstancia. Estos hábitos tienen un impacto positivo en nuestro organismo y bienestar general. Se clasifican en 3: **Hábitos alimenticios** (desayunar, beber agua, reposo después de la cena), **Hábitos higiénicos** (lavarse las manos, cepillado de dientes), **Hábitos de actividad física** (caminar, andar en bicicleta, correr).

***¿Qué son los deportes?**, respuesta: Son actividades físicas con reglas y normas que tienen un fin competitivo y de alto rendimiento. Se clasifican en 2 categorías: **Deportes de Oposición** (EJ.: Fútbol, Básquetbol, Voleibol, etc.) y **Deportes sin oposición** (EJ: Atletismo carreras de velocidad, Natación, Ciclismo, etc).

3.- Encierra en un círculo la alternativa que consideres correcta, según los conceptos y guías desarrolladas.

1. El deporte es: a) Un juego. b) Una actividad física recreativa. c) Una actividad física competitiva d) Ninguna de las anteriores.	2. ¿Cuál de las siguientes alternativas **NO** es una actividad Física? a) Jugar play station. b) Correr. c) Bailar. d) Caminar.
3. "Realizo tres comidas al día…", lo anterior corresponde a: a) Hábito alimenticio. b) Hábito higiénico. c) Una actividad física. d) Todas las anteriores.	4. Pedro va con sus amigos a jugar Basquetbol, luego se va a su casa a duchar. Lo anterior corresponde respectivamente a: a) Hábito alimenticio y de actividad física. b) Hábito de Act. Física e higiénico. c) Realizar un deporte. d) Todas las anteriores.
5. Para crear un Plan de actividad física semanal (según guía n°5), debo considerar: a) Hábitos de actividad física, alimenticios e higiénicos. b) El clima. c) La restricción vehicular. d) Ninguna de las anteriores.	6. Deporte de oposición es el: a) Hándbol. b) Básquetbol c) Rugby. d) Todas las anteriores
7. ¿Qué aseveración es <u>falsa</u>? a) El tenis se juega con raqueta. b) La cancha de voleibol está dividida por una malla. c) El ciclismo es un deporte sin oposición. d) Ninguna de las anteriores.	8. ¿Qué aseveración es <u>verdadera</u>? a) Fútbol: 11 jugadores en cancha. b) Voleibol: 7 jugadores en cancha. c) Basquetbol: 6 jugadores en cancha. d) Hándbol: 6 jugadores en cancha.

Recomendaciones del Profesor.

*Mejorar y potenciar **Los Hábitos de Vida Saludable** constantemente, **POR EJEMPLO**: Lavado de manos (las que sean necesarias) y dientes (3 veces al día), realizar de 3 a 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, once o cena), Actividad física diaria.

***Realizar actividad física diaria**: bailar, andar en skate, caminatas, andar en bicicleta, ejercicios de elongación o estiramiento.

IMPORTANTE: TODO LO ANTERIOR, SEGÚN LA CAPACIDAD Y NECESIDAD DEL ESTUDIANTE.

*También puedes visitar la página del Mineduc: www.aprendoenlinea.cl, para tips y ejercicios a desarrollar en el hogar.

¡¡¡ PONTE EN MOVIMIENTO Y MEJORARÁS TU CONDICIÓN FÍSICA Y AUTOESTIMA !!!