

 **Colegio República Argentina**

 **O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

***GUÍA DE EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO 5º° BÁSICO SEMANA 5 (DESDE 27 AL 30 DE ABRIL)***

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha :  |
| **UNIDAD:** HABILIDADES MOTRICES**OBJETIVO DE APRENDIZAJE**RETROALIMENTACION**OA1:** Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades de conocimientos de cultura deportiva.**OBJETIVO ACTITUDINAL****EF04 OAA H** Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES:** Encontrarás una serie de preguntas con alternativas y de observación .Leer cuidadosamente y responder en la hoja de respuesta o bien en tu cuaderno (recuerda **que al responder debes enviar por correo las respuestas).** |

 **ACTIVIDAD 1: VAMOS a ver si estás bien con tus conocimientos ¡!!!**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.-**La Educación Física es**:A) Momento de recreo y juegos. B) Una disciplina que educa al individuo.C) Juegos y pruebas.D) practica de saltos. | 6.- **Los hábitos de la vida saludable son**:A) Es un bienestar para la vida sedentariaB) Son aquellas conductas no saludablesC) Es un bienestar físico, mental y social.D) son aquellas conductas de actividades Físicas. |
| **2.-Pulso es:**A) Tomar medidas de las arterias B) Es un ritmo de la música C) Es tomar medidas de pesoD) Es medir talla | 7.- **Las articulaciones**:A) Son uniones de huesos entre dos o más huesos.B) Son uniones de músculos.C) Son uniones de ligamentos.D) Ninguna de las anteriores. |
| 3.- **El calentamiento es**: A) Un conjunto de ejercicios físicos con el fin de  preparar el físico.B) Es realizar elongaciones y movilidad articularC) Realizar un conjunto de juegos.D) Realizar movilidad articular  | 8.- **El corregir postura de como sentarse pertenece a :**A) Hábitos posturales. B) Hábitos sanitarios.C) Hábitos de alimentación.D) Todas las anteriores. |
| 4.- **El sistema muscular**:A) es un conjunto de nervios.B) Es un conjunto de fibras y tejidos elásticos que dan movimiento a nuestro cuerpo. C) Es solo ligamento D) es un conjunto de tendones, venas y arterias  | 9.- **El realizar trote de 10 minutos luego ejercicios específicos y elongación esto es**:A) Ejercicios localizados B) CalentamientoC) Final de una claseD) desarrollo de un juego |
| 5.- **Los beneficios de los hábitos posturales**A) Favorece rendimiento del juego.B) Favorece la vida sedentaria.C) Disminuye la actividad física.D) Favorece rendimiento escolar, la fatiga,  flexibilidad y tono muscular | 10.- **Mi columna desviada puede ser por:** A) Hacer actividad FísicaB) Saltar muchoC) Estar derecho D) Mala postura  |

|  |
| --- |
| **Actividad 2.-** A.-Nombra un País que ha sido sede de los juegos olímpicos de verano RESPUESTA \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_B.- Nombra un País que ha sido sede de los juegos olímpicos de invierno  RESPUESTA \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_C).- Los juegos Olímpicos según la leyenda fueron fundados por:  RESPUESTA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Actividad 3.-** 1. **Pinta**, cual de estas imágenes pertenece a juegos predeportivos:

|  |  |
| --- | --- |
|  **IMAGEN 1**  |  **IMAGEN 2** |
| Juego popular luche - Dibujalia - Dibujos para colorear ... | Dibujos para colorear del kickingball - Imagui |

 |



***HOJA DE RESPUESTA:***

|  |
| --- |
| EN EL CUADERNO DE EDUCACION FISICA ESCRIBE SOLO EL NUMERO DE LA PREGUNTAS Y SOLO LA LETRA DE ATERNATIVA CORRECTA O SELECCIÓN MULTIPLE.RECUERDA!! MANDAR LAS RESPUESTAS POR CORREO. miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl  |

|  |
| --- |
| NOMBRE  |
| CURSO FECHA  |

**ACTIVIDAD 1**. SELECCIÓN MULTIPLE

PREGUNTA 1:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 2:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 3:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 4:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 5:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 6:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 7:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 8:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 9:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 10:\_\_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD 2. RESPUESTA:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD 3.**

|  |
| --- |
|  **IMAGEN** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  |

