

**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 sedentaria  B) Son aquellas conductas no saludables  C) 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 peso  D) 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 articular  C) 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) Calentamiento  C) Final de una clase  D) 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 Física  B) Saltar mucho  C) 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**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

