



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhípico.cl
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

Guía educación física número 5° y 6° básico (semana del 6 al 13 de abril)

Nombre:..... CURSO:
Fecha:

Unidad 2

Objetivo de aprendizaje:

OA 03 Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas; por ejemplo: reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.

Deportes individuales

Los deportes individuales son aquellos que son practicables por una sola persona que realiza acciones motrices en un espacio medible por un lapso de tiempo determinado. Las características más importantes de los deportes individuales son que el deportista está solo, es autosuficiente en donde se fija una autoevaluación, y tiene responsabilidad con un objetivo prefijado de automatización, dominio de la técnica y manipulación de objetos complejos.

En estos tipos de deportes se encuentran:

- El atletismo
- El ciclismo
- Levantamiento de Pesas
- La natación
- El triatlón
- Patinaje
- Gimnasia

¡Recordar! Realizar ejercicios es sano para tu cuerpo y para tu mente. Tiene múltiples beneficios (los hemos vistos en clases)

1. Produce químicos de la felicidad
2. Reduce el estrés
3. Mejora la autoestima
4. Mejora tus relaciones sociales
5. Alivia la ansiedad

Actividad

1.- Dibuja en los recuadros los siguientes deportes individuales:
(2pto c/u)

100 metros con vallas

Natación

Levantamiento de pesas

Gimnasia (disciplina a elección)

2.-Indique 3 tipos de carreras (ejemplo: 100 metro planos).
(1pto c/u)

.....
.....
.....

3.- Indique los 4 estilos de natación (1pto c/u)

.....
.....
.....
.....

4.- Indique que consisten las siguientes disciplinas de gimnasia artística. (4pto c/u)

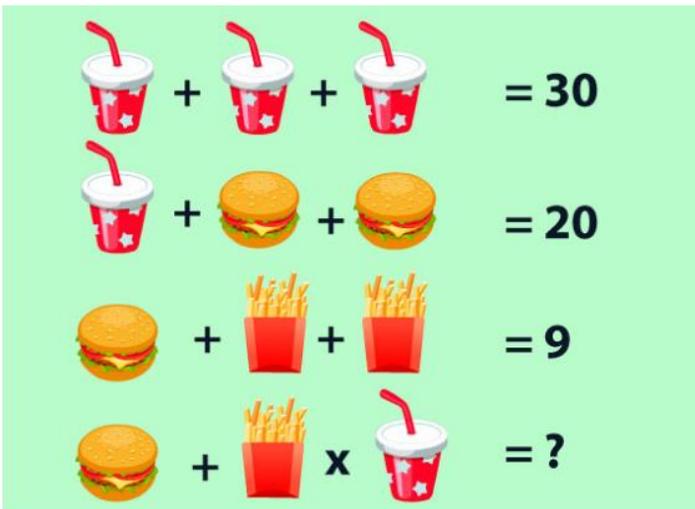
a) Barras asimétricas (Categoría femenina)

.....
.....
.....
.....

b) Barras paralelas (Categoría masculina)

.....
.....
.....
.....

5.- Desafío: resolver el siguiente acertijo matemático (4 pts respuesta correcta, 2 pts solo por intentarlo) ¡suerte!



Respuesta:

.....

Evalua tu trabajo indicando con una cruz (x) respecto a las actividades realizadas

Indicadores	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Leí y comprendí la guía que realice			
Realizo la actividad con ayuda de mi familia			
Logre comprender e identificar los deportes individuales			
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos.			
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.			



Para finalizar indica cual es el sentimiento que más predominó al momento de realizar la actividad y el por qué.

.....

.....

.....

.....