



## Guía de trabajo "Educación Física y Salud" UNIDAD 2

5° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: ..... Curso: .....

Puntaje total: 48 puntos. Puntaje obtenido: ..... Nota:

### Objetivos de Aprendizaje:

**OA.2.** Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación al espacio, el objeto y los adversarios, por ejemplo, dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.

**OA.6.** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

- **Investigar, aplicar y clasificar** conceptos relacionados con Educación Física y Salud, en los distintos ámbitos de la asignatura.
- Reconocer, nombrar y describir "**deporte colectivo**" y "**deporte individual**" en la práctica de estos en las clases de educación física.
- Aplicar y responder preguntas sobre **la buena alimentación, dieta y conceptos relacionados con los hábitos de actividad física.**
- Escrito a mano con letra clara y legible.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
- Pueden respaldarse de los siguientes sitios web:
  - [www.concepto.de](http://www.concepto.de)
  - [www.juegoydeporte.com](http://www.juegoydeporte.com)
  - [www.google.cl](http://www.google.cl)

### "DEPORTES COLECTIVOS E INDIVIDUALES"

#### ¿Qué es el deporte?

El deporte es la práctica de un **ejercicio físico regulado y competitivo**. El deporte puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud.

El deporte al abarcar varias áreas de nuestra sociedad conlleva una complejidad simbólica en su **dimensión social y cultural** ya que actualmente el deporte es una **práctica, un espectáculo y un estilo de vida**.

Los deportes se pueden clasificar o dividir en dos tipos: "**deporte individual y deporte colectivo.**"

Cada uno de ellos tiene su propia definición y conceptos que nos entrega mayor relevancia al momento de practicarlos.

**Actividad N° 1:** Investigar y describir los conceptos de deporte colectivo y deporte individual. (5 puntos c/u)

➤ **Deporte colectivo:**

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

➤ **Deporte individual:**

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

**Actividad N° 2:**

Completar los espacios en blanco con **7 deportes colectivos** y **7 deportes individuales** clasificándolos de acuerdo a las definiciones que usted realizó.

**Deportes colectivos (1 punto c/u):**

Ejemplo: Voleibol

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....
- 7).....



**Deportes individuales (1 punto c/u):**

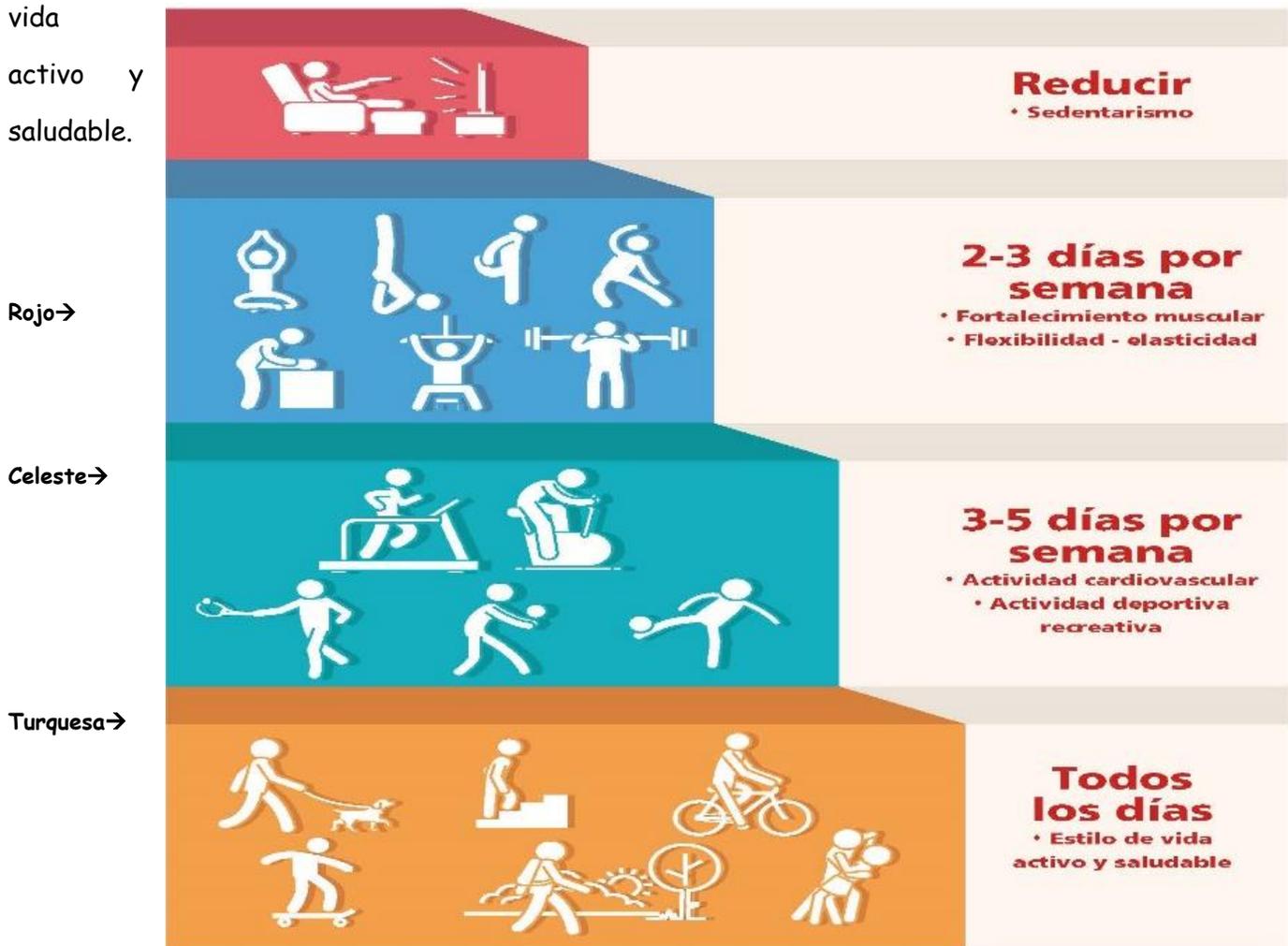
Ejemplo: Atletismo

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....
- 7).....



## Hábitos de Actividad Física

La pirámide de la actividad física graficada a continuación, nos muestra la forma en la que combinar los distintos tipos y dominios de la actividad física para conseguir un estilo de vida activo y saludable.



Amarillo→

1. La pirámide nos muestra en **rojo** las actividades que debemos evitar como ver televisión jugar en el computador o en el teléfono.
2. En **celeste** tenemos actividades que debemos realizar 2 a 3 días de la semana.
3. En **turquesa** encontraras actividades físicas de mayor intensidad, las cuales se recomiendan realizarse de 3 a 5 veces por semana como deportes y actividades deportivas al aire libre.
4. En **amarillo** se encuentran las actividades que se pueden realizar todos los días de la semana.

**Actividad N° 3:** Responde las siguientes preguntas: **(5 puntos c/u)**

1. ¿Cuáles son los beneficios que nos proporciona realizar actividad física de forma constante?

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

2. ¿Cómo relacionamos los hábitos alimenticios y los hábitos de ejercicios?

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

**Actividad N° 4:** Busca y subraya los conceptos que aparecen en la siguiente sopa de letras: **(1 punto c/u).**

## HÁBITOS SALUDABLES



|             |           |
|-------------|-----------|
| DEPORTE     | DIETA     |
| DIETA       | EJERCICIO |
| EQUILIBRADA | FRUTAS    |
| HÁBITOS     | VERDURAS  |

### Actividad N° 5:

Responde y evalúa tus hábitos alimenticios y de actividad Física. (6 puntos)

#### ¿QUÉ NOTA LE PONDRÍAS A TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA?

En forma individual lee cada una de las siguientes frases y responde marcando con una X en la columna "SI", si realizas las acciones propuestas. En caso de no realizar dichas acciones o realizarlas de forma incorrecta, marquen con una X en la columna "NO".

| Indicadores   | Si | No |
|---|----|----|
| Mantengo una alimentación equilibrada   |    |    |
| Llevo diariamente una alimentación variada  |    |    |
| Me alimento con las 5 comidas recomendadas al día   |    |    |
| Realizo actividad física en casa al menos 3 veces a la semana   |    |    |
| Soy consciente de la importancia de los hábitos alimenticios y de actividad física                                    |    |    |
| Conozco los problemas que puede provocar en mi salud el no cumplir con los hábitos alimenticios y de actividad física |    |    |

Ahora cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienes:

Entre 6 y 5 puntos → ¡Tus hábitos son excelentes!



Entre 4 y 3 puntos → Tienes que mejorar alguno de tus hábitos.



Entre 2 y 0 puntos → Debes aprender a cuidar tus hábitos alimenticios y de actividad física para prevenir enfermedades a futuro.



