**Guía de trabajo “Educación Física y Salud” UNIDAD 1**

**6° básico A-B**

 **Profesor: Francisco Guerrero Cifuentes**

**Nombre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Puntaje total: 45 puntos. Puntaje obtenido: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivos de Aprendizaje:**

OA.1. Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

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, identificar y describir** conceptos relacionados con Educación Física y Salud.
* El alumno/a debe identificar, describir y posteriormente pegar láminas o dibujar los conceptos entregados por el profesor, tomando en cuenta las **Habilidades Motrices Básicas**, **Cualidades** **Físicas Básicas y Fundamentos de Deportes Colectivos.**
* Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
* Pueden respaldarse de los siguientes sitios web:
* [www.icarito.cl](http://www.icarito.cl)
* [www.juegoydeporte.com](http://www.juegoydeporte.com)
1. **Investigar los siguientes conceptos (2 puntos c/u):**
2. Habilidades motrices

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

1. Cualidades Físicas Básicas:

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

1. Lateralidad:

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

1. Nutrición:

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

1. Fuerza:

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

1. Flexibilidad:

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

1. Velocidad:

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

1. Resistencia:

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

1. Coordinación:

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

1. Estrategia:

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………**

1. **Buscar, pegar o dibujar imágenes de 3 ejercicios o actividades para las siguientes habilidades y cualidades físicas. 3 puntos c/u.**
2. Desplazamiento (ejemplo: ejecutar slalom entre conos)
3. Salto (ejemplo: salto en dos pies por aros)
4. Equilibrio (caminar sobre una línea en el suelo)
5. Fuerza (Ejemplo: Sentadillas)
6. Drible (Ejemplo: boteo de balón con mano derecha e izquierda)
7. Lanzamiento (ejemplo: lanzamiento al aro con ambas manos):

**3\_Crear un circuito o recorrido motriz, utilizando actividades o ejercicios presentes en el ítem anterior. 7 puntos.**

**Debe utilizar imágenes o dibujo.**

**Ejemplo:**

****