

GUIA Nº 1 DE EDUCACION FISICA Y DEPORTE

NOMBRE: _____ CURSO: _____

Responde las preguntas con letra legible y correcta ortografía.

1. Escribe cinco deportes colectivos:

2. Escribe cinco deportes que se practiquen individualmente: _____

3. Escribe cinco deportes de alto riesgo:

4. Nombra las Unidades de deportes que habitualmente se han desarrollado en nuestro colegio:

5. Nombra deportistas destacados en los siguientes deportes: Tenis: _____

Fútbol: _____ Atletismo: _____

6. Escribe 10 deportes Olímpicos: _____

II Marca la letra de alternativa más correcta.

1.Cuál es la función del calentamiento previo en la clase de Educación física:

a) prepara al organismo

b) trote suave

c) ejercicios de flexibilidad

d) todas las anteriores

2. Los accidente deportivos son:

a) traumatismos

b) esguinces

c) luxaciones y fracturas

d) todas las anteriores

Diego Navarro Oyarce

Profesor de educación física y salud

Licenciado en educación

3. El voleibol se juega con:

- a) Red y 5 jugadores
- b) un balón, red y 12 jugadores
- c) red y 10 jugadores
- d) Ninguna de las anteriores

4. El basquetbol es un deporte que:

- a) Es Olímpico
- b) posee muchas reglas
- c) lo practican solo hombres
- d) a y b

5. El fútbol llega a Chile por:

- a) La TV.
- b) los norteamericanos
- c) Brasileños
- d) Marineros Ingleses en Valparaíso.

6. El esguince es el traumatismo más común en las clases de Educación Física y se debe:

- a) inmovilizar
- b) mover la zona afectada
- c) apoyar
- d) Ninguna de las anteriores.

7. La luxación es:

- a) Hueso quebrado
- b) hueso se sale de la articulación
- c) hueso largo
- d) un golpe o hematoma.

III. Complete la oración en forma lógica.

1. El voleibol se juega con ____ jugadores por equipo y al recibir se deben dar ____ pases y ____ toques al balón.
2. El basquetbol es un deporte _____ que se juega con ____ jugadores por lado, su objetivo es introducir el balón en el _____ contrario.
3. La clase de Educación Física permite el desarrollo del _____, mejora la coordinación, Fuerza, _____ y _____.
4. La unidad de acondicionamiento físico y salud permite el mejoramiento de la Velocidad, _____, resistencia, agilidad y _____.
5. Cuando se realizan 20 minutos de trote, la cualidad física que se estimula es la _____.
6. Cuando se realizan series de piques de 30 a 50 Mts. La cualidad física que se estimula es la _____.
7. Cuando se realizan flexiones de brazos, abdominales, sentadillas, la cualidad física que se estimula es la _____.
8. El realizar ejercicios de estiramiento de músculos y articulaciones al máximo de sus posibilidades, la cualidad física que se trabaja es la _____.
9. Tocar la red al momento de remachar es una falta que se cobra en el deporte del _____.