**Guía: Deportes Colectivos**

**Educación Física y Salud**

**5° Año Básico**

 **Nombre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha:\_\_\_/\_\_\_\_/2020**

|  |
| --- |
| (OA: 02 – 03 – 11) Evaluar el conocimiento adquirido en las prácticas de juegos colectivos. |

1. **Lea el enunciado y complete lo que se solicita.**
2. Escribe cinco deportes colectivos:

|  |
| --- |
|  |
|  |

1. Escribe cinco deportes que se practiquen individualmente:

|  |
| --- |
|  |
|  |

1. Escribe cinco deportes de alto riesgo:

|  |
| --- |
|  |
|  |

1. Nombra deportes que habitualmente se han desarrollado en nuestro colegio:

|  |
| --- |
|  |
|  |

1. Nombra deportistas destacados en los siguientes deportes:

|  |
| --- |
| Tenis:  |
| Fútbol: |
| Basquetbol:  |

1. Escribe 10 deportes Olímpicos:

|  |
| --- |
|  |
|  |

1. **Ponga la palabra que falta para completar la oración en forma lógica.**
2. El voleibol se juega con \_\_\_ jugadores por equipo y al recibir se deben dar \_\_\_ pases y

\_\_\_\_ toques al balón.

1. El basquetbol es un deporte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ que se juega con \_\_\_ jugadores por lado, su objetivo es introducir el balón en el \_\_\_\_\_\_\_\_ contrario.
2. La clase de Educación Física permite el desarrollo del \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, mejora la coordinación, Fuerza, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. La unidad de acondicionamiento físico y salud permite el mejoramiento de la Velocidad,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, resistencia, agilidad y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Cuando se realizan 20 minutos de trote, la cualidad física que se estimula es la\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Cuando se realizan series de piques de 30 a 50 Mts. La cualidad física que se estimula es la\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. Cuando se realizan flexiones de brazos, abdominales, sentadillas, la cualidad física que se estimula es la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. El realizar ejercicios de estiramiento de músculos y articulaciones al máximo de sus posibilidades, la cualidad física que se trabaja es la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
5. Tocar la red al momento de remachar es una falta que se cobra en el deporte del\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
6. **Marque con una X la letra de alternativa correcta.**
7. 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

1. El basquetbol es un deporte que:

a) Es Olímpico

b) posee muchas reglas

c) lo practican solo hombres

d) a y b

1. El fútbol llega a Chile por:

 a) La TV.

 b) los norteamericanos

 c) Brasileños

 d) Marinos Ingleses en Valparaíso.

1. Qué deporte colectivo se practica con cinco jugadores por equipo y 7 en Banca, las

medidas de la cancha son 25 de largo y 15 de ancho.

 a) Handbol

 b) Voleibol

 c) Basquetbol

 d) Futbolito.

1. Qué deporte colectivo se practica jugando con las manos y los goles deben realizarse obligadamente fuera del área.

 a) Voleibol

 b) Basquetbol

 c) Futbolito

 d) Hándbol.

1. **Responda con sus palabras las siguientes interrogantes.**
2. ¿Por qué cree que es beneficioso practicar deportes colectivos? Justifique su respuesta.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. En relación a las clases, ¿Cuál es su deporte colectivo favorito? Justifique su respuesta.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. En relación a las clases ¿Cuál es el deporte colectivo que más le dificultó? Justifique su respuesta.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Nota: si alguna respuesta no la recuerda, la próxima clase retroalimentaré su trabajo.