



GUÍA DE TRABAJO PARA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 3° y 4° BASICO

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

- Lee Atentamente antes de comenzar a realizar la actividad correspondiente, recuerda lo conversado y realizado en las clases del año pasado de Educación Física.

I. Preguntas de Selección Múltiple, encierra en un círculo la alternativa Correcta (1 pto c/u)

1.- Cual es la importancia de la ACTIVIDAD FÍSICA en el organismo.

a) PREVIENE ENFERMEDADES como obesidad, sobrepeso, estrés, fatiga, depresión, hipertensión, diabetes, enfermedades coronarias, cardíacas, problemas en músculos y articulaciones.

b) HACE BIEN a la mente y el corazón porque el cuerpo produce una hormona

llamada endorfina que da sensación de bienestar

c) MANTIENE ACTIVO a niños y adolescentes, los hace gastar energía y tener la mente alerta, además previene la Obesidad Infantil y es una forma de aprender a través del juego

d) Todas las Anteriores.

2.- Siempre debe realizarse un buen CALENTAMIENTO antes de la práctica de un deporte, porque:

a) ACTIVA el aparato cardiovascular, respiratorio y nervioso.

b) PREVIENE todo tipo de lesiones.

c) PONE los músculos en una temperatura adecuada para realizar un esfuerzo mayor.

d) Todas las Anteriores.

3.- La Clase de EDUCACIÓN FÍSICA es importante porque:

a) La Actividad Física mejora mi salud y previene enfermedades.

b) Mis Músculos y Huesos serán más fuertes.

c) Aprendo a conocer mi cuerpo y lo que es capaz de hacer a través de los movimientos.

d) Todas las Anteriores.



4.- ¿Cuáles de los Siguietes son CAMBIOS CORPORALES INMEDIATOS producidos por la Actividad Física?

- a) Se produce cansancio, se marcan los músculos y nos vemos mejor.
- b) Se produce aumento del ritmo Cardiorrespiratorio, sudoración y fatiga.
- c) Se produce una mejora en la capacidad física, nos da hambre y sueño.
- d) Todas las Anteriores.

5.- MI CUERPO se mantiene en pie gracias a la estructura formada por los _____ y se mueve gracias a la fuerza que le dan los _____.

- a) Huesos, Músculos
- b) Músculos, Huesos
- c) Articulaciones, Músculos
- d) Ninguna de las Anteriores

6.- ¿Que es FRECUENCIA CARDIACA?

- a) Es la cantidad de veces que nuestros músculos del cuello se contraen en un minuto.
- b) Es el número de veces que respiramos en un minuto a través de nuestros pulmones.
- c) Es el número de contracciones del corazón o pulsaciones en un determinado tiempo. Su medida se expresa en latidos por minuto (lpm)
- d) Todas las Anteriores.

7.- ¿Que es I.M.C?

- a) Es el INDICADOR DE MOTRICIDAD EN COLEGIOS, que quiere decir la real situación real de los alumnos de enseñanza básica en torno a la educación física.
- b) Es el INDICE DE MASA CORPORAL, que es la relación de peso y talla de un individuo.
- c) Es el INDICE DE MUJERES CORPULENTAS, que se refiere a la cantidad de Mujeres Obesas en nuestro país
- d) Ninguna de las Anteriores.



8.- Las CUALIDADES FISICAS son 5, Cuales Son:

- a) Resistencia, Carreras, Competencias, Fuerza y Flexibilidad
- b) Resistencia, Velocidad, Elongaciones, Juegos, y Relajación.
- c) Fuerza, Velocidad, Carrera Continua, Taloneo y Coordinación.
- d) Flexibilidad, Coordinación, Velocidad, Fuerza y Resistencia.

II. Términos Pareados, Junta el EJERCICIO con la respectiva CUALIDAD FISICA Desarrollada. (1 pto c/u)

Trote

Flexibilidad

Carrera Continua

Fuerza

Elongaciones en Parejas

Coordinación

Competencias de Carreras

Resistencia

Levantar Pesas

Velocidad

Saltar la Escalera de Suelo

Pliometría(saltos en diferentes niveles)

III. Escribe Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda. (1 pto c/u)

_____ La Alimentación Sana es fundamental en la vida de las personas.

_____ Comer fruta es beneficioso para mi salud porque son altas en fibras.

_____ Nuestra Frecuencia Cardiaca (Pulso), es mayor cuando realizamos actividad física que cuando estamos en reposo.

_____ El Pulso debe tomarse siempre con el dedo Pulgar.



_____ Los ejercicios de Flexibilidad no son necesarios para practicar deporte.

_____ Realizar deportes constantemente ayuda a prevenir algunas enfermedades y es beneficioso para la salud.

_____ Los huesos son la estructura que sostiene nuestro cuerpo y que protege partes vitales de nuestro organismo.

_____ Debemos estar atentos a las indicaciones del Profesor para realizar correctamente los ejercicios.

_____ Cada alumno (a), debe confiar en sus propios medios físicos y tratar de realizar todos los ejercicios de la mejor forma. NO decir no puedo.

IV. Escribe al lado de la palabra si es un JUEGO o un DEPORTE. (1 pto c/u)

Básquetbol
Natación
Pinta espejo
Gallinita Ciega
Escondidas
Policia-Ladron
Caballero negro
Luche
Atletismo
Boxeo
Ciclismo
Tenis

V. Escribe si el Siguiete Deporte de Juega con BALON o con PELOTA. (1 pto c/u)

Fútbol
Handbol
Golf
Beisbol
Tenis de Mesa



Colegio San Felipe
"Familia y colegio, pilar de formación de nuestro niños y jóvenes"
Educación Física y Salud
Prof. M^o Jesús Gutiérrez S.

Basquetbol
Voleibol
Baby Futbol