

|  |
| --- |
| Asignatura: Educación Física y Salud  Nombre del docente: Rodrigo Retamal Carreño  Curso: 4° Básico.  Fecha: 01/11/2021 al 30/11/2021  **Guía N°9**  Unidad: Hábitos de vida saludable y capacidades físicas  OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable  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 |

Nombre del estudiante:

Puntaje TOTAL (44 puntos) Puntaje Obtenido:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.- Observa el siguiente cuadro, investiga y completa con los beneficios que proporcionan los siguientes alimentos. (10 puntos)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alimento | Ejemplo | Efecto en la salud |
| Frutas | Manzana | Aporta vitaminas y minerales que fortalecen nuestro sistema inmune |
| Verduras |  |  |
| Frutos secos |  |  |
| Lácteos |  |  |
| Proteínas |  |  |
| Líquidos |  |  |

2) Instrucciones: Identifica en la sopa de letras las siguientes HABILIDADES MOTRICES, puedes encontrarlas todas en posición horizontal. (14 puntos)

LANZAR / ATRAPAR / CAMINAR / RECIBIR / SALTAR / BOTEAR / CORRER

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | E | C | J | K | R | B | I | R | A |
| B | L | A | N | Z | A | R | A | A | T |
| C | D | M | I | N | S | E | R | E | R |
| S | F | I | H | P | T | D | U | K | A |
| A | A | N | H | O | U | G | I | L | P |
| L | X | A | B | M | K | L | O | Ñ | A |
| T | F | R | R | E | C | I | B | I | R |
| A | D | C | P | C | B | A | Y | T | G |
| R | C | O | R | R | E | R | X | G | I |

3) Instrucciones: Marca con una (X) la alterativa correcta (1punto cada respuesta)

**1.- ¿Qué es el calentamiento deportivo?**

a) La preparación del organismo para hacer deporte.

b) Un cuerpo en reposo.

c) La exposición al sol por un tiempo prolongado

**2.- ¿Qué es una articulación?**

a) Es la unión de dos huesos

b) Es la unión de un músculo con un hueso

c) Es la unión de dos músculos.

**3.- ¿A qué sistema pertenece la frecuencia cardiaca?**

a) sistema respiratorio

b) sistema circulatorio

c) sistema muscular

**4.- ¿La frecuencia cardiaca mide?**

a) respiración

b) latidos del corazón

c) transpiración del cuerpo

4- Responder las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la característica del deporte colectivo e individual, además de sus diferencias? (5 puntos)

|  |
| --- |
|  |

2. Menciona 3 deportes colectivos (3 puntos)

1- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Menciona 3 deportes individuales (3 puntos)

1- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Explica con tus palabras la forma de jugar un deporte colectivo (el que tú quieras), desde lo más sencillo a todo lo que sepas y recuerdes. (5 puntos)

|  |
| --- |
|  |