

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
PROFESORA: IVONNE CATALDO

GUIA Nº 1 DE EDUCACION FISICA Y DEPORTE

**INDICACIONES GENERALES: FORMAR GRUPOS DE TRABAJO (4 personas), SELECCIONAR UN CELULAR PARA BUSCAR INFORMACIÓN Y RESPONDER LA GUÍA DE TRABAJO.**

PUNTAJE TOTAL: 47 puntos. PUNTAJE OBTENIDO:..... NOTA:.....

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

I Responde las preguntas con letra legible y correcta ortografía. (26 pts.)

1. Escribe cinco deportes colectivos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Escribe cinco deportes que se practiquen individualmente: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Escribe cinco deportes de alto riesgo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Nombra 2 deportistas chilenos destacados en los siguientes deportes:

Tenis: \_\_\_\_\_

Fútbol: \_\_\_\_\_

Atletismo: \_\_\_\_\_

5. Escribe 5 deportes Olímpicos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

II Marca la letra de alternativa más correcta. (6 pts.)

1. El calentamiento previo en la clase de Educación física:

- a) prepara al organismo
- b) trote suave
- c) ejercicios de flexibilidad
- d) T. A.

2. Los accidente deportivos son:

- a) traumatismos
- b) esguinces
- c) luxaciones y fracturas
- d) T.A.

3. El voleibol se juega con:

- a) Red y 5 jugadores
- b) un balón, red y 12 jugadores
- c) red y 10 jugadores
- d) N.A.

4. El básquetbol es un deporte que:

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

5. 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) N.A.

6. La luxación es:

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

III Ponga la palabra que falta para completar la oración en forma lógica. (15 pts.)

1. El voleibol se juega con \_\_\_ jugadores por equipo y al recibir se deben dar \_\_\_ pases y \_\_\_ toques al balón. 2. El básquetbol 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 metros, 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 \_\_\_\_\_.