

GUÍA 4 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

5° BÁSICO JUNIO 2021

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

OBJETIVO: (OA1) Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 u 80 metros), superando pequeños obstáculos.

CONTENIDOS: Actividades Deportivas.

ACTIVIDADES

1. Lee el texto.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Las actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de alguna disciplina deportiva. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento.

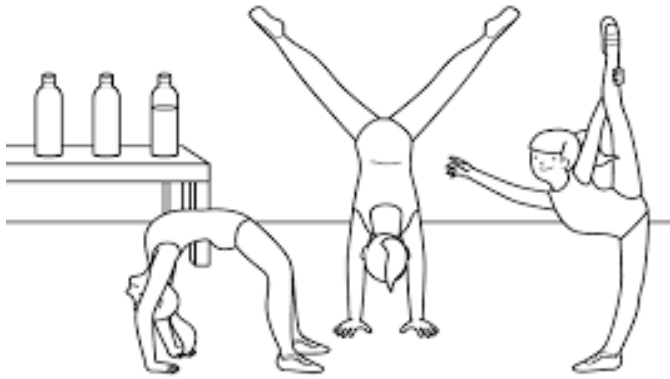
La palabra “actividad” se utiliza como referencia a una acción que realiza un individuo. Y el término “deportiva” es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte.

Mientras que en el deporte existe una competencia, o el objetivo de ganar o ser superior a otros en este, la actividad deportiva solo se realiza con el fin de activarse y pasar un buen rato.

Además, en las actividades deportivas no se necesita estar regido por una institución oficial. Es decir, se puede realizar un partido de fútbol entre vecinos y ellos mismos fijar las reglas. Y tampoco requiere entrenamiento previo para prepararte, puede ser en cualquier momento a cualquier hora.

Fácilmente, las actividades deportivas las podemos comprender como realizar algún deporte para divertirnos y tener beneficios en nuestra salud.

2. Pinta las siguientes imágenes de actividades deportivas.



Recuerda archivar esta guía en tu carpeta.