

	DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD			
	Profesor: Gonzalo Esteban Rubio Villacura			
	Educación física y salud "Guía sobre deportes 2"			
Contenido a evaluar				
Nombre				
Curso	6to Básico	Fecha:	Plazo máximo 26 de junio	Puntaje:

- La actividad para la asignatura de Educación Física y Salud es la realización de una guía de manera individual.
- El alumno debe realizar el trabajo en su cuaderno de educación física, a mano, con letra legible y enviar las fotos de su trabajo para así poder evaluarlo.
- Deberán elaborar una portada donde ira el título de la actividad (contenido a evaluar), insignia del establecimiento, nombre del alumno, curso, fecha de entrega, nombre del profesor.
- Tiene como plazo máximo para entregar el trabajo el día 26 de junio, esto quiere decir que, si el trabajo es terminado ante, puede enviarlo.
- **Enviar el trabajo al siguiente correo grubio@cepeumayen.cl indicando, en el asunto del correo, su nombre completo y el curso al cual corresponde.**

I. Busque en internet y Defina las siguientes palabras:

- a. **Habilidades motrices básicas.**
- b. **Habilidades motrices específicas.**
- c. **Habilidades motrices combinadas.**
- d. **Lanzamiento.**
- e. **Pases.**
- f. **Recepción.**

II. Lea el siguiente texto y responda las preguntas.

DEPORTES

El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego.

La Real Academia Española, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas; también, en una segunda acepción, más amplia, como recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre. Por otra parte, la Carta Europea del deporte lo define como: Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas). El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos.

La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como actividad física, pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo el ajedrez, el tiro deportivo y los Deportes electrónicos, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición.

Así mismo, de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de juego limpio.

- 1) Según el texto, ¿Qué es el Deporte?
- 2) ¿Qué se debe considerar para que una actividad sea llamada deporte?
- 3) ¿Existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico? Si existen alguno, nombre 3
- 4) Según el Comité Olímpico Internacional (COI) ¿Qué es la práctica del deporte?

III. Describa un deporte a elección, el cual debe poseer ¿Cómo se juega? ¿Que se utiliza para jugar? (implementos), ¿posee o no un árbitro? si posee cuantos son, ¿Cuántos jugadores por equipo son?.

IV. Realice la siguiente actividad durante 4 días y registre lo que le sucede al realizar los ejercicios.

- **Día 1:** Con cuatro pares de calcetines realice una pelota, luego de eso realice 20 lanzamientos hacia arriba, a una altura superior a su cabeza con una mano y reciba la pelota con las dos manos. Repita los 20 lanzamientos 4 veces.
- **Día 2:** Con cuatro pares de calcetines realice una pelota, luego de eso realice 20 lanzamientos hacia arriba, a una altura superior a su cabeza con una mano y reciba la pelota con la misma mano que lanzó. Repita los 20 lanzamientos 2 veces con la mano izquierda y 2 veces con la mano derecha.
- **Día 3:** Realice 2 pelotas con los cuatro pares de calcetines (2 pares de calcetines por pelota), coloque una pelota en cada mano, lance una hacia arriba y mientras ésta se encuentra en el aire cambie de mano la pelota que le queda. Realice 20 lanzamientos con la mano derecha y 20 lanzamientos con la mano izquierda.
- **Día 4:** Con ayuda de una caja pequeña (del tamaño de una caja de zapatos) realizaremos lanzamientos, ubique esta caja por lo menos a 5 metros de distancia del lanzador (estudiante) y realice 20 lanzamientos de rodillas. Registre en su cuaderno cuantos lanzamientos al interior de la caja logró realizar.