



**INSTRUCTIVO:**

DEBES LEER ATENTAMENTE TODA LA GUÍA, RESPONDER CADA UNA DE LAS PREGUNTAS Y ARMAR UNA CARPETA CON LAS GUÍAS IMPRESAS (O TRASPASAR A HOJA DE CUADERNILLO ANOTANDO TODO EN ELLA).

ESTA CARPETA DEBE SER ENTREGADA A SU PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA, UNA VEZ QUE SE REGRESE A CLASES (EN LA FECHA DE INICIO DE ÉSTA ASIGNATURA, SEGÚN HORARIO, NI ANTES NI DESPUES).

ESTA CARPETA TENDRÁ UNA PONDERACION DEL 40% DE LA NOTA Y EL OTRO 60% SERÁ UNA EVALUACION PRACTICA.

**LAS ALUMNAS CON NO TENGA LA POSIBILIDAD DE AD CEDER A INTERNET RETIRAL EL MATERIAL EN EL LICEO EL DIA JUEVES 19 DE MARZO DESDE LAS 8:00 HRS. A 10:00 HRS. EN UTP**



**GUIA Nº 1 EDUCACION FISICA Y SALUD 7º BASICOS**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros.

**NOMBRE:**

**FECHA:**

**Responde las siguientes preguntas**

**1.- Nombra a lo menos 5 deportes individuales sin oposición.**

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----
- 4.-----
- 5.-----

**2.- El atletismo es un deporte individual que cuenta con muchas disciplinas deportivas, nombre a lo menos 10 de ellas.**

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----
- 4.-----
- 5.-----
- 6.-----
- 7.-----
- 8.-----
- 9.-----
- 10.-----

**3.- Nombre 2 características de los deportes individuales.**

- 1.-----  
-----
- 2.-----  
-----



**INSTRUCTIVO:**

DEBES LEER ATENTAMENTE TODA LA GUÍA, RESPONDER CADA UNA DE LAS PREGUNTAS Y ARMAR UNA CARPETA CON LAS GUÍAS IMPRESAS (O TRASPASAR A HOJA DE CUADERNILLO ANOTANDO TODO EN ELLA).

ESTA CARPETA DEBE SER ENTREGADA A SU PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA, UNA VEZ QUE SE REGRESE A CLASES (EN LA FECHA DE INICIO DE ÉSTA ASIGNATURA, SEGÚN HORARIO, NI ANTES NI DESPUES).

ESTA CARPETA TENDRÁ UNA PONDERACION DEL 40% DE LA NOTA Y EL OTRO 60% SERÁ UNA EVALUACION PRACTICA.

**LAS ALUMNAS CON NO TENGA LA POSIBILIDAD DE AD CEDER A INTERNET RETIRAL EL MATERIAL EN EL LICEO EL DIA JUEVES 19 DE MARZO DESDE LAS 8:00 HRS. A 10:00 HRS. EN UTP**

**GUIA Nº 1 EDUCACION FISICA Y SALUD 8º BASICOS**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).

**NOMBRE:**

**FECHA:**

**Responde las siguientes preguntas**

**1.- Nombra a lo menos 5 deportes individuales sin oposición.**

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----
- 4.-----
- 5.-----

**2.- Nombre los 5 implementos que utiliza la gimnasia rítmica.**

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----
- 4.-----
- 5.-----

**3.- Nombre 2 características de los deportes individuales.**

- 1.-----  
-----
- 2.-----  
-----



**INSTRUCTIVO:**

DEBES LEER ATENTAMENTE TODA LA GUÍA, RESPONDER CADA UNA DE LAS PREGUNTAS Y ARMAR UNA CARPETA CON LAS GUÍAS IMPRESAS (O TRASPASAR A HOJA DE CUADERNILLO ANOTANDO TODO EN ELLA).

ESTA CARPETA DEBE SER ENTREGADA A SU PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA, UNA VEZ QUE SE REGRESE A CLASES (EN LA FECHA DE INICIO DE ÉSTA ASIGNATURA, SEGÚN HORARIO, NI ANTES NI DESPUES).

ESTA CARPETA TENDRÁ UNA PONDERACION DEL 40% DE LA NOTA Y EL OTRO 60% SERÁ UNA EVALUACION PRACTICA.

**LAS ALUMNAS CON NO TENGA LA POSIBILIDAD DE AD CEDER A INTERNET RETIRAL EL MATERIAL EN EL LICEO EL DIA JUEVES 19 DE MARZO DESDE LAS 8:00 HRS. A 10:00 HRS. EN UTP**



**GUIA Nº 1 EDUCACION FISICA Y SALUD 1º MEDIO**

**NOMBRE:**

**FECHA:**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:**

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > Un deporte individual (gimnasia rítmica, atletismo, natación, entre otros).

**Responde las siguientes preguntas**

1.- Nombre ejercicios técnicos para mejorar la carrera en Atletismo

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

2.- ¿Cuáles son las características técnicas de la carrera en Atletismo? (Como se debe correr correctamente).

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

3.- ¿Cuáles son las características físicas que debe tener un corredor velocidad?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----