



Guía Educación Física y Salud 6° Básico.

Unidad 2: Práctica de deportes individuales y colectivos

Departamento de
Educación Física

Nombre: _____

Curso: _____

Fecha: _____

OA 2: Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.

OA 3: Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas; por ejemplo: reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.

- **Indicadores de evaluación OA2:**
- **Ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades del juego.**
- **Indicadores de evaluación OA3**
- **Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal.**
- **Conocen y respetan las reglas de los deportes practicados.**

Actividad 1

Cada vez vamos tomando más conciencia de la importancia de realizar alguna actividad física o deporte para tener una mejor calidad de vida. Realizar constantemente junto con un buen descanso y una dieta saludable, se convierte en un muy buen hábito de la vida, así como aprovechar de forma positiva nuestro tiempo libre. Todos sabemos que existen muchos beneficios con respecto a la actividad física y la práctica de algún deporte.



Teniendo en cuenta el texto anterior, responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para salud?
2. ¿Practicas algún deporte fuera de la clase de educación física? ¿Cual?
3. ¿Por qué lo elegiste?
4. ¿El realizar este deporte puede ayudarte a nivel psicológico social y físico? ¿Por qué?
Fundamenta.

Actividad 2

Háblanos más respecto al deporte que elegiste en la actividad anterior.

Responder debajo de cada ítem.

- Reglas básicas del deporte
- El lugar físico en que se juega
- Qué tipo de implemento se utiliza



- Cuantas personas por equipo participan
- Quien es el deportista mas famoso en el deporte

SÉ UN HÉROE



No olvides cuidar tu higiene, alimentarte e hidratarte y lava tus manos constantemente, cuida de ti y de tu familia.