

LICEO POLITECNICO SAN LUIS

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

GUIA Nº 1 DE EDUCACION FISICA Y DEPORTE

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

I Responde las preguntas con letra legible y correcta ortografía.

1. Escribe cinco deportes colectivos: _____

2. Escribe cinco deportes que se practiquen individualmente: _____

3. Escribe cinco deportes de alto riesgo: _____

4. Nombra deportistas destacados en los siguientes deportes:

Tenis: _____ Fútbol: _____ Atletismo: _____

5. Escribe 10 deportes Olímpicos: _____

II Marca la letra de alternativa más correcta.

1. El calentamiento en la clase de Educación física sirve para:

- a) preparar al organismo para el esfuerzo
- b) aumentar la coordinacion
- c) prevenir lesiones
- d) T. A.

2. Los accidentes deportivos son:

- a) traumatismos (golpes)
- b) esguinces (torceduras)
- c) 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) d) N.A.

4. El basquetbol es un deporte que:

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

5. El fútbol llega a Chile por primera vez:

- a) por la tv.
- b) inmigrantes mexicanos
- c) inmigrantes brasileños
- d) Marineros Ingleses en Valparaíso.

6. 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.

7. La luxación es:

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

III Complete los espacios con la palabra que corresponda.

1. El voleibol se juega con ____ jugadores por equipo y al recibir se deben dar ____ pases o ____ toques al balón.
2. El basquetbol es un deporte que se juega con ____ jugadores por lado, su objetivo es introducir el balón en el _____ contrario.
3. La cualidades físicas básicas en Educación Física son _____, ,
Fuerza, _____ y _____.
4. Cuando se realizan 20 minutos de trote, la cualidad física que se estimula es la _____.
5. Cuando se realizan series de piques de 30 a 50 Mts. La cualidad física que se estimula es la _____.
6. Cuando se realizan flexiones de brazos, abdominales, sentadillas, la cualidad física que se estimula es la _____.
7. El realizar ejercicios de estiramiento de músculos y articulaciones al máximo de sus posibilidades, la cualidad física que se trabaja es la _____.
8. Tocar la red al momento de remachar es una falta que se cobra en el deporte del _____.