



## Guía de autoaprendizaje N° 5 Educación Física y Salud 5° y 6° Básico

Nombre \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

### Objetivo de aprendizaje:

**OA3:** Reconocer y describir los deportes individuales y como estos ayudan a mejorar la confianza y seguridad en sí mismo.

### Instrucciones:

- Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=oS9KsaKj6Mg&t=1s>
- Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
- Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
- **Correo electrónico:** [efis.5basico@gmail.com](mailto:efis.5basico@gmail.com) / [efis.6basico@gmail.com](mailto:efis.6basico@gmail.com)

### I. Deportes Individuales

1. Explica con tus palabras que son los deportes individuales y cuáles son sus características.

---

---

---

---

---

2. Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.

- \_\_\_\_\_ Los deportes individuales son en los que realiza una actividad el solo.
- \_\_\_\_\_ Al practicar deportes individuales, podemos mejorar el trabajo en equipo.
- \_\_\_\_\_ Los deportes individuales fomentan la auto disciplina.
- \_\_\_\_\_ Llevar a cabo un deporte individual no requiere de mucha técnica ni entrenamiento.



3. Une con una línea según corresponda.

Atletismo

Natación

Gimnasia

Golf

Ciclismo

Disciplina deportiva que consiste en la ejecución de movimientos corporales en diferentes aparatos.

Deporte que se practica en bicicleta y que engloba diversas modalidades, como velocidad, habilidad o resistencia.

Deporte en el cual se compite se en velocidad, en diferentes estilos: crol, espalda y mariposa.

Deporte que está compuesto por carreras, saltos y lanzamientos.

Deporte en el que el objetivo es, utilizando diversos palos o bastones, introducir una pelota en cada uno de los 18 hoyos.

4. ¿Qué beneficios nos aporta practicar deportes individuales?

---

---

---

---

---

5. Nombra 5 deportes individuales, diferentes a los ya nombrados anteriormente.

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_

➤ \_\_\_\_\_



6. Nombra 3 diferencias entre deporte individual y deporte colectivo.

Deporte Colectivo	Deporte Individual

7. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=JlvTVXinups>, ejecuta los ejercicios y responde las siguientes preguntas.

➤ ¿Qué ejercicio te pareció más difícil? ¿Por qué?

---

---

---

---

➤ ¿Qué actitud debías tener al realizar los ejercicios?

---

---

---

---

➤ ¿Por qué crees que es importante la superación personal?

---

---

---

---