



EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 2º BÁSICO SEMANA 35-36

Nombre:	
Curso:	Fecha: 23 de noviembre al 4 de diciembre.
OA 6: Ejecutar actividades físicas intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	

Instrucciones:

- Escribe tu nombre y curso
- Lee con atención las siguientes preguntas.
- Responde marcando con una X la letra de la alternativa correcta.
- Puedes escribir en tu cuaderno de educación física el número de la pregunta y la letra de la alternativa seleccionada
- No te olvides de enviar tus respuestas al correo de tu profesora ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl


Lee atentamente el siguiente texto y responde las preguntas 1 y 2.

La escala de Borg.

Es una escala de percepción subjetiva de esfuerzo donde cuantificamos ese nivel de esfuerzo expresado en valores numéricos de 0 a 10.

La actividad física puede ser medida en relación a esta escala como se puede apreciar en la imagen.

A medida que aumenta el valor, también van apareciendo sensaciones en el cuerpo que denotan el nivel de actividad física el cual es directamente relacionado con el nivel de cansancio.



1- ¿Qué son las actividades físicas de intensidad moderada?

- A) Es cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración.
- B) Es cuando los latidos del corazón se incrementan, pero aun nos permite hablar.
- C) Alternativas A y B son las correctas.

2.- ¿Qué son las actividades físicas de intensidad vigorosa?

- A) Es cuando el ritmo de los latidos del corazón es elevado.
- B) Es cuando la sensación de calor es bastante fuerte, la respiración se ve dificultada y falta el aliento.
- C) Alternativas A y B son las correctas.



3.- ¿Qué alternativa muestra una imagen que hace referencia a una actividad moderada?

A)



B)



C)



4.- De las siguientes alternativas ¿En cuál se realiza una actividad vigorosa?

A)



B)



C)



5.- ¿Qué es la actividad física?

A) Es estar recostado observando la televisión.

B) Es sentarse a comer.

C) Es cualquier movimiento voluntario realizado que produce un gasto de energía.

6.- ¿Qué imagen refleja una actividad física?

A)



B)



C)



7.- Lee el siguiente fragmento: “son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, las cuales se pueden mejorar con el entrenamiento o preparación física”

La definición anterior corresponde a:

A) Condición física.

B) Capacidad física.

C) Ninguna de las anteriores.

8.- ¿En cuál de las siguientes alternativas encuentras las capacidades físicas del ser humano?

A) Fuerza, Sedentarismo, Velocidad, Resistencia.

B) Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad.

C) Saltar, Correr, Dormir, Velocidad.



9.- ¿Qué alternativa muestra a una persona que esté desarrollando la fuerza?

A)



B)



C)



10.- ¿En qué alternativa se muestra una actividad que trabaje la flexibilidad?

A)



B)



C)



11. Según la definición: *Es la capacidad de realizar un movimiento o recorrer una distancia en la menor cantidad de tiempo* ¿Cuál de las siguientes imágenes corresponde a la definición?

A)



B)



C)



12. ¿Qué alternativa muestra una imagen en donde se trabaje la resistencia física?

A)



B)



C)

