



Colegio República Argentina
O'Carrol # 850- Fono 72- 2230332
Rancagua

Evaluación Formativa.



CORREO [.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl).

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.

7° Años Basicos.

Nombre:
Cursos: 7° Años básicos Fecha: 27 y 28 del 28 de septiembre al 9 de octubre.
. OA3 :: Ejecutar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable considerando frecuencia, intensidad y tiempo de duración del ejercicio.
Contenido: Componentes de la condición física la velocidad y la flexibilidad.
Indicador de logro: Reconocen y describen cada componente de la condición física.

Bienvenidas estudiantes:

Responde la segunda evaluación formativa con total honestidad a través de unas preguntas de selección múltiple, y unas imágenes espero que te vaya muy bien y mucho éxito.

1.-La velocidad se define por:

- A.-Desplazarse lo más rápidamente posible.
- B.-Es la capacidad de moverse o desplazarse de un lugar a otro lo más rápidamente posible.
- C.-Es la capacidad de trasladarse lo más lento posible.
- D.-Todas las anteriores.

2.-La velocidad se clasifica en:

- A.-Velocidad de reacción.
- B.-Velocidad de desplazamiento.
- C.- Velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento, velocidad gestual.
- D.-Ninguna de las anteriores.

3.-La velocidad de reacción según la imagen es la acción tras un estímulo:

- A.- Visual.
- B.- Visual y auditivo.
- C.- Auditivo .
- D.- Ninguna de las anteriores.



4.-La velocidad gestual según la imagen responde a un movimiento:

- A.- Aislado.
- B.-Junto.
- C.- A y B
- D.- Todas las anteriores.



5.-Con la velocidad se controla y previene:

- A.-La hipertensión, diabetes.
- B.-La osteoporosis
- C.- Todas las anteriores.
- D.- Ninguna de las anteriores.

6.-Con la velocidad se fortalece y tonifican:

- A.- Los huesos.
- b.- El tejido muscular.
- C.-Corazón y flujo sanguíneo.
- D.-Todas las anteriores.

7.-La flexibilidad se define como:

- A.-La capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento con la máxima amplitud.
- B.-La capacidad de una articulación de generar un movimiento de amplitud leve.
- C.-La escasa amplitud de una articulación.
- D.- Todas las anteriores.

8.-La flexibilidad se clasifica en:

- A.- Método pasivo.
- B.- Método activo.
- C.- Método activo. y pasivo
- D.- Ninguna de las anteriores.

9.-La flexibilidad se puede trabajar en varias disciplinas como:

- A.- El yoga.
- B.- El Pilates.
- C.- El basquetbol.
- D.- Solo A y B.

10.-La flexibilidad beneficia a tu cuerpo en:

- A.-Mejora y reduce el riesgo de lesiones.
- B.-Mejora la postura corporal.
- C.-Reduce el riesgo del dolor en la parte baja de la espalda.
- D.- Todas las anteriores.

11.-Según la imagen corresponde a:

- A.-Flexibilidad método activo.
- B.- Flexibilidad método pasivo.
- C.- A y B.
- D.- Ninguna de las anteriores.



12.-Según la imagen corresponde a:

- A.- Flexibilidad método pasivo.
- B. -Mixta.
- C.- A y B
- D.-Ninguna de las anteriores.

