**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

**GUIA: EDUCACION FISICA Y SALUD *CURSO: 8º AÑOS SEMANA 5 (DESDE EL 27 AL 30 DE ABRIL)***

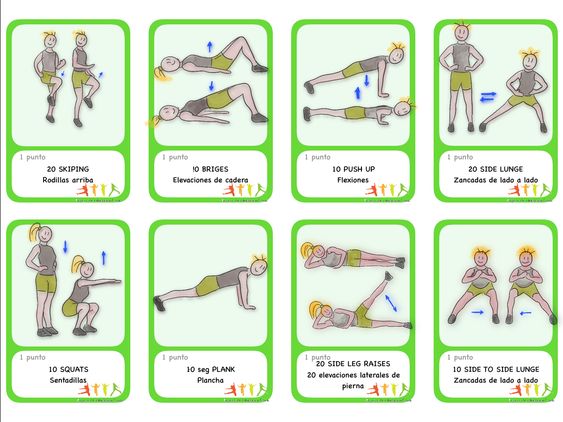
|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha : |
| **UNIDAD** Retroalimentación ejercicio Físico y Salud  **OBJETIVO DE APRENDIZAJE**  **OA2** Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la teoría y práctica de juegos o deportes, con guías de apoyo en relación a una cultura deportiva.  **OAA**  [F08 OAA E](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-propertyvalue-49453.html#recuadros_articulo_3176_2) Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.  [EF08 OAA D](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-propertyvalue-49453.html#recuadros_articulo_3176_1) Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. |

|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES:  Encontrarás una serie de preguntas con alternativas y de observación.Leer cuidadosamente y responder en la hoja de respuesta o bien en tu cuaderno (**recuerda que al responder debes enviar por correo las respuestas).** |

**ACTIVIDAD 1: VAMOS a ver si estás bien con tus conocimientos**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- ¿**En qué deporte utilizas tus habilidades tus capacidades físicas**?  A) Las bolitas, al libre  B) Voleibol, basquetbol, futbol, tenis etc...  C) Las naciones, las rondas.  D) Natación, jugar a las muñecas. | 6.- **Las adolescentes deben invertir como mínimo**:  A) 5 minutos diarios  B) 60minutos diarios  C) 15 minutos diarios  D) 58 minutos diarios |
| 2.- ¿**En qué situaciones utilizas la fuerza y velocidad**?  A) Estar sentado  B) carga una piedra  C) Estar parado  D) Deporte de levantamiento de pesa | 7.-**La alimentación saludable debe estar compuesta por:**  A) carbohidratos, minerales, vitaminas, proteínas, grasas y fibras.  B) minerales, vitaminas, proteínas, grasas y fibras.  C) vitaminas, proteínas, grasas y fibras  D) carbohidratos, minerales, dulce, proteínas, grasas y fibras. |
| 3.- **Las capacidades físicas son:**  A) velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia  B) lanza, girar, correr  C) velocidad, fuerza, correr.  D) vomer, dormir, saltar. | 8.-**Los test motores son:**  A) son pruebas teóricas.  B) son pruebas de juego.  C) son pruebas físicas.  D) ninguna de las anteriores. |
| 4.- ¿**Porque es importante mantener tu cuerpo saludable?**  A) Para mejorar la vida sedentaria.  B) Para ser importante.  C) Tener un físico lindo.  D) Evitar enfermedades como la obesidad y cardiovasculares | 9.- **La Educación Física es**:  A) Momento de recreo y juegos.  B) Una disciplina que educa al individuo.  C) Juegos y pruebas.  D) practica de saltos. |
| 5.- **Al mantener los hábitos saludable en la adolescencia permite:**  A) favorecer el desarrollo físico y mental.  B) favorece solamente lo físico.  C) favorece al sedentarismo.  D) favorece a los malos hábitos. | 10.- **Los test más utilizados son**:  A) flexibilidad, velocidad, resistencia, fuerza.  B) carbohidratos, minerales, vitaminas.  C) flexibilidad, velocidad, resistencia.  D) flexibilidad, velocidad, resistencia, saltar. |

**ACTIVIDAD 2: Marca con una cruz debajo de la imagen si es: verdadero o falsa.**



**4.-**Realiza zancada lateral

V **O** F

**8.-**Realiza zancada lateral

V **O**  F

**3.-**Realiza flexión de piernas

V  **O**  F

**5.-** Realiza dobladas

V **O** F

**6.-**Realiza plancha

V **O** F

**7.-**Realiza elevaciones laterales

V **O**  F

**2**.-Realiza elevaciones de cadera

V **O** F

**1.-** Realiza skiping

V **O** F

Hoja de Respuesta

|  |
| --- |
| EN EL CUADERNO DE EDUCACION FISICA ESCRIBE SOLO EL NUMERO DE LA PREGUNTAS Y SOLO LA LETRA DE ATERNATIVA CORRECTA O SELECCIÓN MULTIPLE.  RECUERDA!! MANDAR LAS RESPUESTAS POR CORREO.  miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl |

|  |
| --- |
| NOMBRE |
| CURSO FECHA |

**ACTIVIDAD 1**. SELECCIÓN MULTIPLE

PREGUNTA 1:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 2:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 3:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 4:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 5:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 6:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 7:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 8:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 9:\_\_\_\_\_\_

PREGUNTA 10:\_\_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD 2. Verdadero o falso**

1.-\_\_\_\_\_\_\_ 5.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.-\_\_\_\_\_\_\_ 6.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.-\_\_\_\_\_\_\_ 7.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.-\_\_\_\_\_\_\_ 8.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 