



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



Evaluación Formativa. 8° Años

CORREO jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl.

SEMANA: 27 y 28 del 28 de septiembre al 9 de octubre 2020

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.

| |
|--|
| Nombre: |
| Cursos: 8 básicos. Fecha: |
| . OA: 03: 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 resistencia se clasifica en:

- A.- Resistencia aeróbica.
- B.- Resistencia anaeróbica.
- C.- Resistencia aeróbica y anaeróbica.
- D.-Ninguna de las anteriores.

2.-La resistencia aeróbica son ejercicios de:

- A.- Corta duración y alta intensidad.
- B.- Larga duración y baja intensidad.
- C.-Larga duración y muy alta intensidad.
- D.- Todas las anteriores.

3.-La resistencia anaeróbica se clasifica en:

- A.- Resistencia anaeróbica aláctica.
- B.- Resistencia anaeróbica láctica.
- C.-A y B
- D.-Ninguna de las anteriores.

4.-El levantamiento de pesas corresponde a un ejercicio:

- A: _Aeróbico.
- B.- Anaeróbico.
- C.-Combinado.
- D.-Todas las anteriores.



5.-La velocidad se clasifica en:

- A.- Velocidad de reacción
- b.- Velocidad de desplazamiento.
- C.- Velocidad Gestual.
- D.-Todas las anteriores.

6.-Según esta imagen corresponde a:

- A.-Velocidad de reacción.
- B.- Velocidad gestual.
- C.-Velocidad de desplazamiento.
- D.- Todas las anteriores.



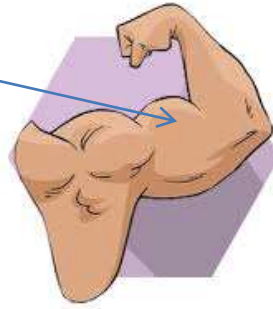
7.- ¿Cuántos Músculos tiene aproximadamente el cuerpo humano?

- A.- 200
- B.- 650
- C.- 975
- D.- 150



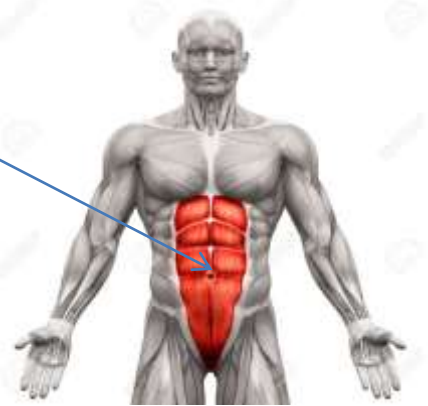
8.- Según la imagen corresponde al musculo:

- A. - Bíceps.
- B. - Tríceps.
- C. - Gemelos.
- D. - Cuádriceps



9.- Según esta imagen corresponde a los músculos de color rojo:

- A.- Deltoides
- B.-Isquiotibiales
- C.-Abdominales
- D.-Pectorales.



10.-Los músculos están formados por:

- A.-Fibra muscular.
- B.-Células. musculares de forma alargada.
- C.-Células musculares de forma redonda.
- D.-Todas las anteriores.

BUENA SUERTE!!

TE IRA MUY BIEN

