



TAREA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CURSO: 8° BÁSICO SEMANA 31-32

Miriam Pizarro Profesora de Ed. Física y Salud miriam.pizarro@colegiorepublicaargentina.cl

Nombre:

Curso:

Fecha: del 26 de octubre al 6 de noviembre

OA4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma Permanente, entre otras.

TIKET DE SALIDA

TICKET DE SALIDA

1.- ¿Qué es el acondicionamiento físico?

- A. Es el desarrollo de las cualidades físicas básicas.
- B. Es para mejorar el rendimiento y mantiene la salud
- C. Es una modalidad específica de deporte
- D. Solo a y b

TICKET DE SALIDA

2.-¿ Como puedo medir o percibir el esfuerzo físico?

- A. Test de cooper
- B. La escala de borg
- C. Test naveta
- D. Ninguna de las anteriores.

TICKET DE SALIDA

3.- Baila, canta, ríe estas acciones pertenecen al químico

- A. Dopamina
- B. Endorfina
- C. Serotonina
- D. Oxitocina



NOS VEMOS LA PRÓXIMA CLASE REMOTA SINCRONICA;!!!!