



EVALUACIÓN FORMATIVA EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO: 8° AÑOS BÁSICO SEMANA 35- 36

Nombre:

Curso:

Fecha: 23 de Noviembre al 4 de Diciembre

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.

Selección múltiple: Encontrarás una serie de preguntas con alternativas y de observación. Leer cuidadosamente y responder en la hoja de respuesta DE FORMULARIO EN LINEA

1.- OBSERVA LA IMAGEN. ¿CUÁL ES EL NOMBRE TÉCNICO DE ESTA ZONA?:

- A. Core
- B. Tríceps
- C. Cuádriceps
- D. Deltoides



2.- CONSISTE EN REALIZAR UNA RUTINA DE EJERCICIOS ESTABLECIDA CONTRA EL TIEMPO LA SIGUIENTE DEFICION PERTENECE A

- A. CrossFit
- B. Afap
- C. Entrenamiento
- D. Ejercicios

3.- LO PODEMOS ENTENDER COMO AQUELLA ACTIVIDAD FÍSICA QUE PUEDE SER PRACTICADA POR CUALQUIER PERSONA QUE QUIERA DESARROLLAR SU MASA MUSCULAR LA SIGUIENTE DEFICION PERTENECE A:

- A. Amrap
- B. Entrenamiento funcional
- C. Calentamiento
- D. Solo c yd

4.- LOS BENEFICIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SON:

- A. Obtener un estado general saludable. • mejor calidad del sueño. • aumentan su nivel de energía. • ayuda a todos los sistemas del organismo.
- B. Obtener un estado general saludable. • mejor calidad de alimentos. • aumentan su nivel de energía. • ayuda a todos los sistemas del organismo.
- C. Obtener un estado general no saludable. • mejor calidad del sueño. • aumentan su nivel de energía. • ayuda a todos los sistemas del organismo.
- D. Ninguna de las anteriores

5.- EN LAS SIGUIENTES IMÁGENES OBSERVAMOS QUE DESPUÉS DE LOS EJERCICIOS OBTENEMOS:

- A. Respuestas corporales
- B. Transpiración
- C. Cansancio
- D. Aceleración cardiaca



6.- ¿QUE ESCALA PODEMOS UTILIZAR PARA MEDIR EL ESFUERZO FÍSICO?

- A. Escala de Borg
- B. Escala de medición
- C. Test de Cooper
- D. Test de velocidad

7.-CONSISTE EN REALIZAR EL MÁXIMO DE RONDAS DE EJERCICIOS EN UN TIEMPO FIJO ESTABLECIDO PREVIAMENTE. ESTA DEFINICIÓN PERTENECE A:

- A. Calentamiento
- B. Ejercicios con peso
- C. Ejercicios con maquinas
- D. AMRAP

8.- LAS MODALIDADES DE ENTRENAMIENTOS SON:

- A. AFAP -AMRAP- entrenamiento funcional
- B. AMRAP- entrenamiento funcional
- C. AFAP- entrenamiento funcional
- D. Entrenamiento funcional

9.- NUESTRO CORAZÓN TIENE UN RITMO DE LATIDOS, A LO QUE LLAMAMOS "PULSACIONES CARDIACAS" ¿DÓNDE PODEMOS TOMAR LAS PULSACIONES?

- A. Parte interna del muslo (arteria femoral)
- B. Parte interna de la muñeca (arteria radial)
- C. Cuello (arteria carótida)
- D. A, B y C son correctas

10.- LAS FASES DEL CALENTAMIENTO SON:

- A. Movilidad articular - movimientos variados y desplazamientos, trotes, etc. y elongaciones
- B. Solo movilidad articular
- C. Movimientos variados y respiración
- D. Solo elongaciones y respiración

11.- LA HIDRATACION DURANTE LA ACTIVIDAD FISICA DEBE SER:

- A. Durante y después de la actividad física
- B. Inicio y después de la actividad física
- C. Antes durante y después de la actividad física
- D. Ninguna de las anteriores

12.- ESTA IMAGEN, NOS INDICA:

- A. Buen habito de postura
- B. Mal hábito de consumo
- C. Hábitos de higiene
- D. Buen habito de consumo

