

Evaluación 7° básico

Evaluación Formativa Educación Física 7°Básico Semana 20

Indicadores de Evaluación :

- 1.- Aplican y demuestran aquellos ejercicios que mejoran su condición física.
- 2.- Combinan, aplican y ajustan las habilidades motrices específicas en deportes individuales o de oposición, al desplazarse hacia diferentes lados, hacer un saque, responder a un golpe, saltar largo, etc.

Objetivo de Aprendizaje:

(OA1) Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad

(OA3) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

***Obligatorio**

1. Nombre *

2. Correo electrónico *

3. 1.-¿Qué es IMC ? *

2 puntos

Marca solo un óvalo.

Índice de Masa Corporal

Índice de Masa Osea.

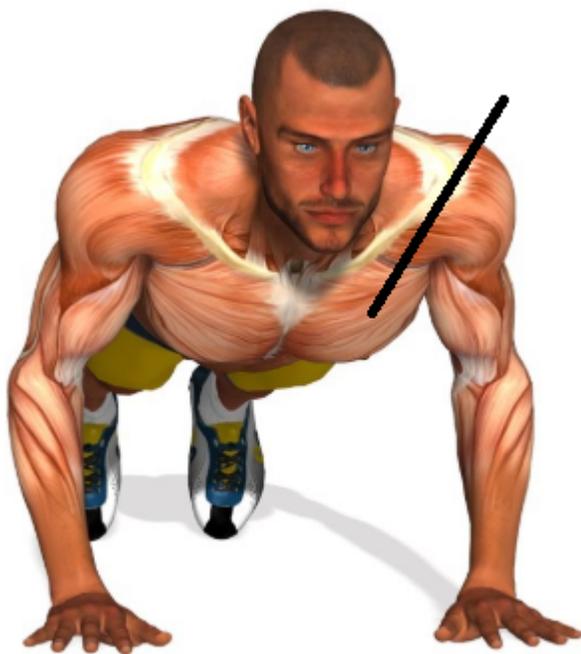
Índice de Médico Corporal

4. 2.-Para poder obtener un resulta de IMC es necesario conocer datos importantes. ¿Cuáles son esos datos? * 2 puntos

Marca solo un óvalo.

- Estatura, peso y edad.
- Estatura y peso.
- Solo se necesita el peso.
- Solo se necesita la estatura.

5. 3.-Menciona el músculo que se destaca en la imagen * 2 puntos



Marca solo un óvalo.

- Bíceps
- Tríceps
- Pectorales
- Abdomen

6. 4.-En una flexión de brazos están presentes diferentes músculos en su ejecución ¿Qué músculo no está presente en una flexión de brazos? * 2 puntos

Marca solo un óvalo.

- Triceps Braquial
- Biceps
- Isquiotibial
- Trapecio

7. 5.-Calcula el siguiente IMC. Joshua pesa 87 kg y tiene una altura de 1,85. * 2 puntos

Marca solo un óvalo.

- 29
- 24,5
- 25,4
- 27

8. 6.-Calcula el siguiente IMC. Patricia pesa 55 kg y tiene una altura de 1,65 * 2 puntos

Marca solo un óvalo.

- 29
- 24,5
- 25,4
- 27

9. 7.-Calcula el siguiente IMC. Federico pesa 77 kg y tiene una altura de 1,97 * 2 puntos

Marca solo un óvalo.

- 29
- 24,5
- 25,4
- 27

10. 8.-¿Cuál es el error que cometen todas las personas que realizan una flexión de brazos? * 2 puntos

Marca solo un óvalo.

- Subir y bajar el cuerpo
- Mantener los brazos a la altura de los hombros
- Mantener una alineación correcta de la columna
- Mantener las piernas separadas

11. 9.-¿Cuáles son las partes del cuerpo en las que podemos tomar la frecuencia cardíaca? * 2 puntos

Marca solo un óvalo.

- Muñeca y cuello
- Dedos de la mano
- Abdomen
- Dedo pulgar

El Calentamiento

El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento e incluso de una competición, prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

El calentamiento consiste en la preparación física y psicológica del individuo, para una actividad posterior de índole físico-deportiva, pretende aumentar la frecuencia cardíaca, preparar el sistema nervioso central para la actividad, evitar lesiones, disminuir la viscosidad sanguínea y en definitiva poner al cuerpo en disposición de realizar actividad física en las mejores condiciones posibles.

El calentamiento debe durar el tiempo necesario, evidentemente, a mayor esfuerzo a realizar, más tiempo debemos dedicar al calentamiento, también necesitan más tiempo los lesionados y los que hace mucho tiempo que no realizan actividades físicas.

12. 10. Según el texto explica con tus palabras ¿Qué es un calentamiento? * 2 puntos

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

