



Colegio Manso Velasco Cormun Rancagua

¿Cuánto hemos aprendido?

SÉPTIMO BÁSICO

Semana 14

Unidad 1: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Bienvenido al 2º monitoreo ON LINE, recuerda, sólo puedes hacerlo una vez.

- Escribe tu correo electrónico
- Selecciona tu nombre.
- Pon la fecha.
- Lee atentamente y luego selecciona la o las alternativa correctas según indique la pregunta.
- Una vez terminada enviar.
- Recuerda revisar tus resultados y esperar la retroalimentación.

Docentes

Jonathan Altamirano - Giannina Escanilla

 Educación Física y Salud  

Nombre del Alumno: *

Fecha: *

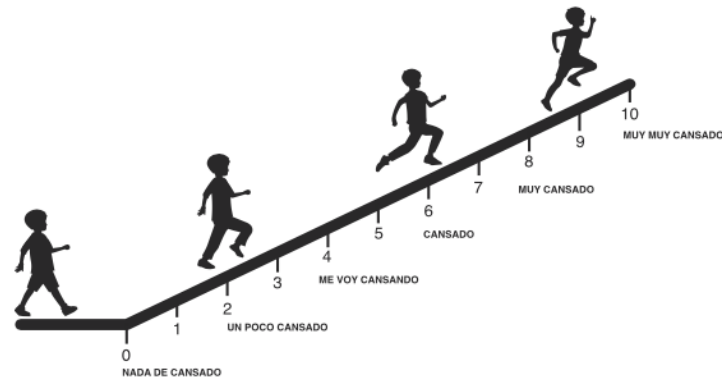
1.- Luego del calentamiento, Javier Briceño esta practicando ejercicios de habilidades motrices en el cual debe golpear unas pelotitas de calcetines hacia un objetivo con su mano, se encuentra cerca de la cocina, lo más importante que debe hacer antes de realizar la actividad es:

1 punto

- a.- Hidratarse antes, durante y después de la actividad
- b.- Realizar el calentamiento antes del ejercicio
- c.- Tener una zona segura libre de objetos que puedan provocar un accidente.

2.- Este método que muestra la imagen es conocido por determinar la intensidad del ejercicio tiene el nombre específico enseñado a los estudiantes:

1 punto



- a.- Escala de frecuencia
- b.- Escala de cansancio
- c.- Escala de borg

3.- Cuales son las Capacidades Físicas Básicas vistas en las guías. (OA 3)

1 punto



- A.- Resistencia – Fuerza – Velocidad – Coordinación
- B.- Resistencia – Fuerza – Velocidad – Estabilidad
- C.- Resistencia – Fuerza – Velocidad – Flexibilidad

4.- Cuál de estos ejercicios NO desarrolla mi resistencia cardiovascular. (OA 3)

1 punto



SKIPPING



JUMPING JACK



**ELEVACIÓN DE TALÓN
(GEMELOS)**

5.- Cuál de estos ejercicios NO desarrolla mi fuerza abdominal. (OA 3)

1 punto



PLANCHA FRONTAL



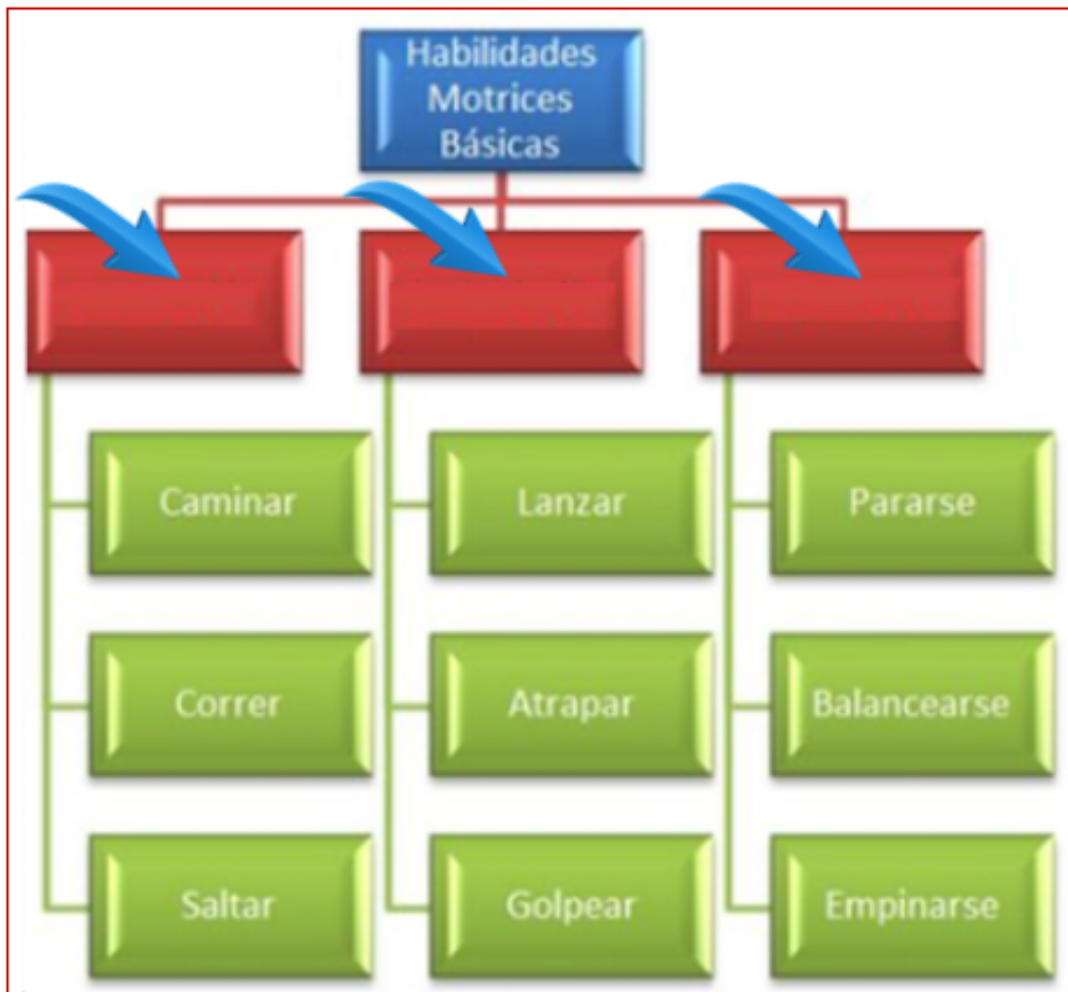
COBRA CABEZA ARRIBA



PLANCHA LATERAL

6.- Completa el siguiente esquema según correspondan las habilidades que aparece en la imagen según lo visto en clases. (OA 1)

1 punto



A.- Estabilidad – Manipulación – Locomoción

B.- Locomoción – Manipulación - Equilibrio

C.- Coordinación – Lanzamiento - Equilibrio

7.- Completa nombre del siguiente esquema que aparece en la imagen según lo visto en clases. (OA 1)

1 punto



- A.- Habilidades Motrices Combinadas
- B.- Habilidades Motrices Específicas
- C.- Habilidades Motrices Básicas