



Colegio Manso Velasco Cormun Rancagua

¿Cuánto hemos aprendido?

OCTAVO BÁSICO

Semana 9

Unidad 1: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Recuerda que es un monitoreo ON LINE, por lo tanto, sólo puedes hacerlo una vez.

- 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  

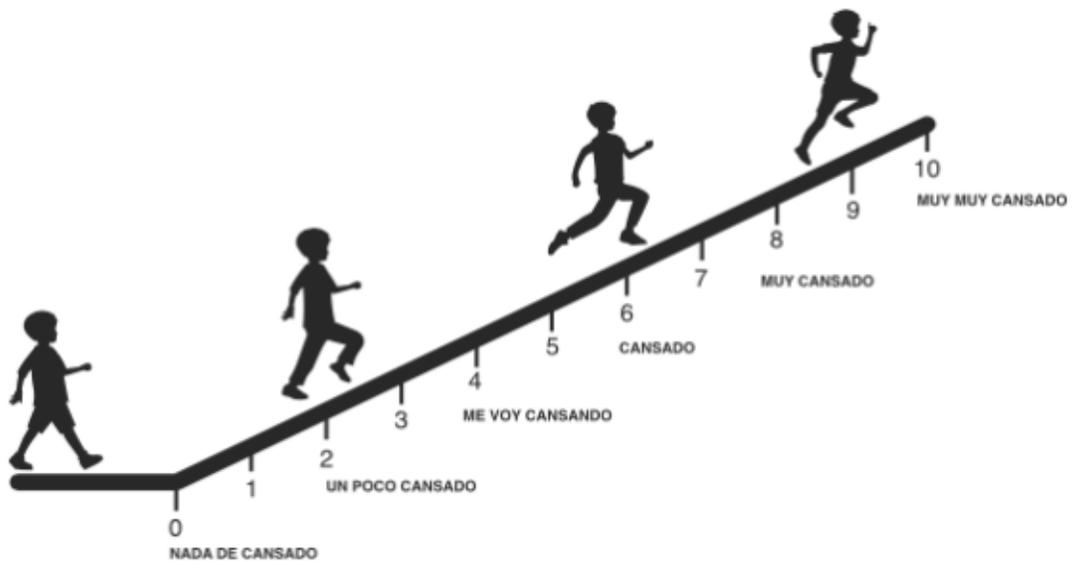
Nombre del Alumno: *

Fecha: *

1.- Para una conducta segura, durante la actividad física en casa hay que considerar: (Puedes marcar mas de una alternativa) – (OA 4) 1 punto

- A. Tener una vestimenta deportiva.
- B. Botella con agua, toalla de mano.
- C. Tener el lugar despejado y ordenado

2.- Este método que muestra la imagen es conocido para determinar la intensidad del ejercicio, tiene el nombre específico enseñado a los estudiantes: (OA 8) 1 punto



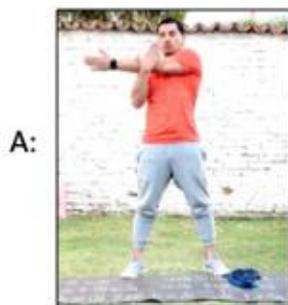
- A. Escala de Borg
- B. Escala de Starling
- C. Frecuencia Cardíaca

3.- Cuales son las Capacidades Físicas Básicas vistas en las guías. (OA 3) 1 punto



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

4.-Cuál de estos ejercicios "no" desarrolla mi fuerza muscular. (OA 3) 1 punto



- A
- B
- C

5.- Cuál de estos ejercicios "no" desarrolla mi resistencia cardiovascular. 1 punto
(OA 3)



A

B

C

6.- Cuál de estos ejercicios "no" desarrolla mi fuerza abdominal. (OA 3) 1 punto



A

B

C

7.- La hidratación es importante para la vida y también lo es en la actividad física, su consumo debe ser: (OA 4) 1 punto



- A. Solo antes de la realizar los ejercicios.
- B. Antes, durante y después del ejercicio.
- C. Solo después de realizar el ejercicio.

8.- Menciona los efectos positivos para el bienestar, que provoca la práctica regular de variadas actividades físicas: (Puedes marcar mas de una alternativa) 1 punto



- A. Reduce el estrés
- B. Mejora el autoestima.
- C. Ayuda a controlar el sobrepeso y sedentarismo.

9.- Practican de forma regular actividades físicas que mejoran su condición física: (Plan de entrenamiento Semana 6 a 11). (OA 3)

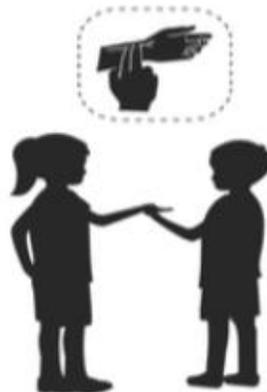
1 punto



- 1 vez a la semana
- 2 vez a la semana
- 3 vez a la semana

10.- Esta imagen corresponde a: (OA 8)

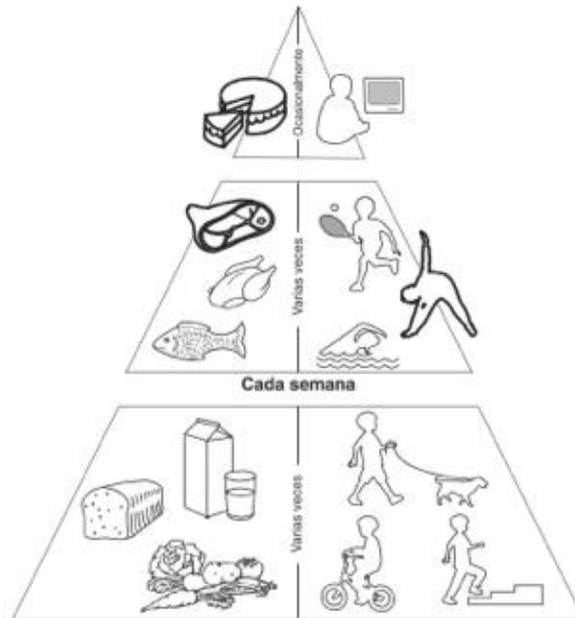
1 punto



- A. Técnica de relajación
- B. Medir el cansancio físico
- C. Medir la Frecuencia Cardíaca

11.- Observa la imagen y menciona cuales son las actividades físicas y hábitos alimenticios que deberías tener a diario: (Marca una sola alternativa) (OA 9)

1 punto



- Pasteles - helados - frituras - video juegos
- Pan - leche - verduras - andar en bici subir escaleras - caminar.
- Pollo - carne - pescado - natación - deportes - rutina de ejercicios