7mo básico

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Evaluación 1

Puntaje ideal: 92 puntos

1. Conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de lesión física. (4 puntos)

Elongación Movilidad articular Vuelta a la calma Calentamiento

2. ¿Qué observas en esta imagen? (4 puntos)

Una mujer realizando movilidad articular.

Una mujer elongando

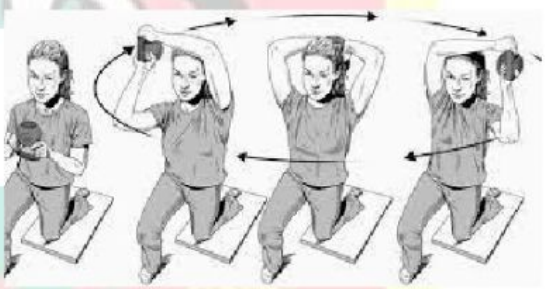
Una mujer descansando

3. ¿Qué está haciendo la niña en esta imagen? (4 puntos)

Elongación

Lanzando

Movilidad articular



4. Nombre del ejercicio. (4 puntos)

Talones atrás

Elevación de rodillas

Plancha

Sentadillas

5. ¿Qué musculo trabajamos principalmente en este ejercicio? (4 puntos)

Cuádriceps

Gemelos

Isquiotibial

Bíceps

6. Nombre del ejercicio (4 puntos)

Flexión de brazos

Elevación de rodillas

Saltos pies juntos

Sentadillas + salto

7. ¿QUE ES DEPORTE? (4 puntos)

ACTIVIDAD FISICA REGLAMENTADA

ACTIVIDAD DE OCIO

ES UN JUEGO RECREATIVO

ES UNA ACTIVIDAD SOCIAL

8. QUE ES EDUCACIÓN FÍSICA (4 puntos)

ES UNA CLASE DE DEPORTES.

ES UNA ACTIVIDAD RECREATIVA.

ES UNA ASIGNATURA DE CARACTER FORMATIVO DEL DESARROLLO SICOMOTOR DEL SER HUMANO.

ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE.

9. ¿Qué deporte está practicando? (4 puntos)

Futbol

Basquetbol

Voleibol

Natación

10. ¿Para qué sirve calentar? (4 puntos)

Preparar el cuerpo para el ejercicio

Preparar tu mente

Evitar Lesiones

Todas las Anteriores

11. ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando calentamos? (4 puntos)

- El ritmo de respiración aumenta
- Aumenta la temperatura del cuerpo
- Las fibras musculares ganan elasticidad
- Todas las anteriores

12. Consideraciones en el calentamiento (4 puntos)

- Enfocarse en tren inferior
- Enfocarse en tren superior
- Trabajar todos los grupos musculares
- Trabajar solo los grupos musculares de la actividad a realizar

15. Ordena según corresponda (6 puntos)

FASES	CARACTERÍSTICAS
1. POSICIÓN INICIAL	[redacted]
2. DESEQUILIBRIO	[redacted]
3. IMPULSIÓN	[redacted]
4. RODAMIENTO	-COMIENZA CUANDO LA REGIÓN CERVICAL-DORSAL TOMA CONTACTO CON EL SUELO. -CUERPO AGRUPADO (OVILLO).
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. -FINAL IGUAL A POSICIÓN INICIAL. (*) LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO.

ERRORES

- ✓ APOYAR LA CABEZA
- ✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN
- ✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN
- ✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN

AYUDAS

- MANO EXTERNA -> CABEZA
- MANO INTERNA -> MUSLO

-C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE.
-LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.

-MANOS AL FRENTE.
-PIERNAS FLEXIONADAS.

-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO.
-LAS PIERNAS SE EXTIENDEN.
-LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.

14. Arrastra el ejercicio y pega bajo la actividad según corresponda (12 puntos)

Actividad	***Ejercicio***
Puesta en marcha	CURL BÍCEPS
Elongación	SENTADILLAS ZUMO
Movilidad articular	ABDOMINALES CRUNCH
Abdomen	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODO
Cuádriceps	TOCAR PUNTA DE PIES SIN FLEXIONAR LAS RODILLAS
Bíceps	TROTE

Elige tres ejercicios desarrollados durante las diferentes clases y explícalos con tus palabras. 4 puntos por cada respuesta correcta.

PORVENIR, TIERRA DEL FUEGO.
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD - STO BÁSICO
ESC. LIB. CAP GRAL. BERNARDO O'HIGGINS R.
ANGEL MORA MONTENEGRO
EVALUACIÓN 1

Crea una rutina de calentamiento, solo nombra los ejercicios (14 puntos)

(Recuerda nombrar la elongación y movilidad articular en orden)

Puesta en marcha
1. 2. 3. 4.
Elongación
1. 2. 3. 4. 5.
Movilidad articular
1. 2. 3. 4. 5.