

## 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 músculo 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 FÍSICA 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)**

**La voltereta adelante agrupada**



FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL		✓ APOYAR LA CABEZA
2. DESEQUILIBRIO		✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN
3. IMPULSIÓN		✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN
4. RODAMIENTO	-COMIENZA CUANDO LA REGIÓN CERVICAL-DORSAL TOMA CONTACTO CON EL SUELO. -CUERPO AGRUPADO (OVILLO).	✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. -FINAL IGUAL A POSICIÓN INICIAL. (* LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO.	
		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)**

<b><i>Actividad</i></b>	<b><i>Ejercicio</i></b>
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.**

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.

