

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 ☐

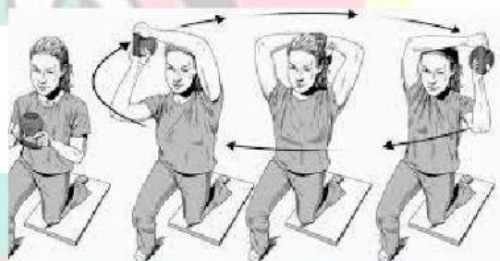


3. ¿Qué está haciendo la niña en esta imagen? (4 puntos)

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)

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.

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.

