



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°5 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 7° básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Condición física
Objetivo	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.
Habilidades a evaluar	Comprensión de condición física y entrenamiento
Contenido	Condición física, plan de entrenamiento

Estimado alumno/a, esta guía está diseñada para revisar la comprensión de los contenidos de las guías anteriores, en relación a la condición física y al entrenamiento físico.

Actividad N°1

Lee las preguntas o enunciados y marca con una X la alternativa correcta

1. ¿Cuál es la capacidad física que se caracteriza por realizar un movimiento en el menor tiempo posible?

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Flexibilidad
- d) Velocidad

2. Recomendaciones físicas para tener una buena postura

- a) Trabajo de relajación
- b) Trabajo de resistencia
- c) Trabajo de fortalecimiento
- d) Trabajo de coordinación

3. ¿Qué capacidad física básica empeora con la edad?

- e) Fuerza
- f) Resistencia
- g) Flexibilidad
- h) Velocidad

4. ¿En cuál de estos deportes se trabaja más la flexibilidad?

- a) Esgrima
- b) Voleibol
- c) Gimnasia rítmica
- d) Natación

5. ¿En cuál de estos deportes o disciplina se trabaja la resistencia?

- a) Salto largo
- b) Golf
- c) Maratón
- d) Lanzamiento de la jabalina

6. Capacidad física que permite realizar movimientos de máxima amplitud. Esta definición corresponde a :

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Flexibilidad
- d) Velocidad

7. Capacidad que nos permite soportar un esfuerzo prolongado. Esta definición corresponde a :

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Flexibilidad
- d) Velocidad

8. Capacidad necesaria para vencer una resistencia o movilizar un peso. Esta definición corresponde a:

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Flexibilidad
- d) Velocidad

¡Pronto nos veremos!



