



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

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

Nombre:	Curso: 8° 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 contenidos
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 con atención las preguntas y marca con una X la respuesta 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?**
 - a) Fuerza
 - b) Resistencia
 - c) Flexibilidad
 - d) 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

Actividad 2

Escribe la capacidad física que se trabaja principalmente en los siguientes ejercicios

Fuerza - Resistencia - Flexibilidad - Velocidad

Correr 50 metros.....

Realizar abdominales.....

Flexión de tronco para tocar los pies con las manos.....

Suspensión en una barra.....

Flexión de brazos (lagartijas).....

Subir un cerro.....

