



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRESAN BERNARDO
ASIGNATURA: Educación Física y Salud.
PROFESOR: Felipe Grabuz Aravena



PRUEBA N° 2

Nombre:	Curso: 7mo
Puntaje de la prueba: 35 puntos.	Puntaje:
Fecha inicio: JULIO	

Descripción Curricular de la Evaluación

Objetivos a evaluar NIVEL 2 (2020)	OA6 - OA 9
Habilidades a evaluar	<ul style="list-style-type: none">- Establecer una asociación entre los diferentes ejercicios físicos y los efectos inmediatos en el organismo- Identifican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.

INSTRUCCIONES:

Queridos alumnos la presente Prueba debes contestarla sin ayuda de tus apuntes, su objetivo es saber cuánto han aprendido hasta el momento y poder reforzarlos aprendizajes que les han presentado dificultades

Esta prueba la debes venir a dejar al colegio las condiciones sanitarias lo permiten o

enviarla a mi correo: f.grabuz@colegiodomingoeyzaguirre.cl

Cualquier consulta al celular: **+56963200424**

I.- Acondicionamiento físico.

1. Describa la correcta ejecución de una plancha abdominal baja. **(5pts)**

2. ¿Qué beneficios tiene para usted el realizar actividad física constantemente?
(5pts)

3. Cuanto tiempo es recomendado hacer ejercicio diariamente y cuánta agua deberíamos beber según la OMS **(5pts)**



II. – hábitos de vida saludable, postura e higiene.

4. ¿Cuáles son los hábitos de higiene más importantes según su opinión y por qué? **(5pts)**



5. Describa la correcta postura para sentarse. **(5pts)**



6. ¿Qué alimentos debería dejar de consumir para tener una alimentación sana**(5pts)**



7. Que beneficios tiene mantener una buena postura a la hora de sentarse. **(5pts)**

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for the student to write their answer to the question.