



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



### PRUEBA N° 2

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 6to</b>
<b>Puntaje de la prueba: 35 puntos.</b>	<b>Puntaje:</b>
<b>Fecha inicio: JULIO</b>	

#### Descripción Curricular de la Evaluación

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

#### 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.