Actividades Educación física y salud.

7º básico - 8º básico

INSTRUCCIONES:

\*Busca un lugar cómodo para trabajar.

 \*Solo necesitaras un lápiz grafito.

1.- Responde las siguientes preguntas

1.- ¿Qué es el calentamiento?

 a) Un cuerpo en reposo.

b) La preparación del organismo para hacer deporte.

 c) La exposición al sol por un tiempo prolongado.

 d) Jugar quemados.

2.- Qué deporte colectivo se practica jugando con las manos y los goles deben realizarse obligadamente fuera del área.

 a) Voleibol

 b) Basquetbol

 c) Futbolito

d) Hándbol.

3.- ¿Cuál de las siguientes disciplinas NO es un deporte individual?

 a) Gimnasia

 b) Atletismo

c) Fútbol

 d) Tenis

4.- El objetivo de la Educación Física en los colegios de Chile es:

 a) La especialización deportiva

b) Mejorar la salud y calidad de vida de los alumnos.

c) Buscar el alto rendimiento

d) Formar alumnos de Elite

5.- ¿Qué se recomienda cuando terminamos de hacer ejercicio?

a) Trote suave y continuo

 b) Carreras a toda velocidad

c) Estiramiento de distintos músculos.

d) aguantar la respiración durante 10 segundos.

6.- ¿Qué acciones son parte de los hábitos de higiene?

 a) Lavarse las manos constantemente y mantener las uñas limpias.

 b) Cepillarse los dientes después de cada comida.

 c) Ducharse todos los días.

 d) Todas las anteriores.

7.- ¿Qué ejercicio es más adecuado para el CALENTAMIENTO?

 a) Trote suave y continuo

b) Estirar los músculos

c) Correr rápido

d) Saltar en un pié.