



Colegio Aurora  
de Chile  
CORMUN RANCAGUA

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



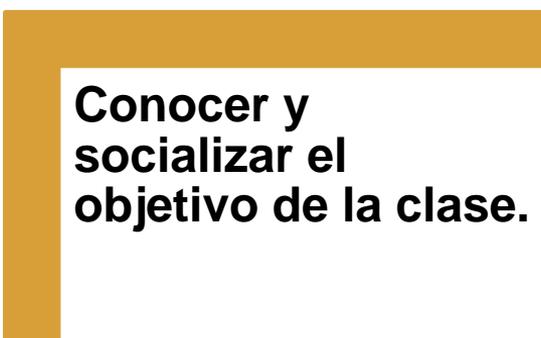
**Curso: 7° B**

**Profesores: Carla González C. – Cristian Herrera T.**

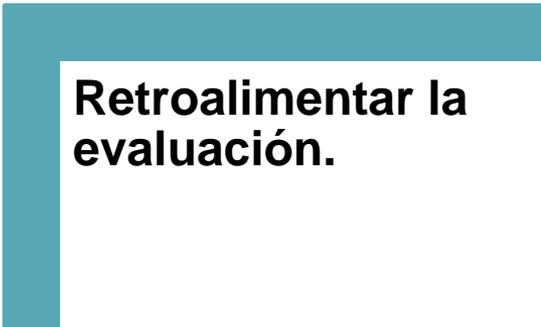
**Fecha: 24 al 28 de Agosto**

**Semana #21**

# RUTA DE APRENDIZAJE



**Conocer y socializar el objetivo de la clase.**



**Retroalimentar la evaluación.**



**Verificar el cumplimiento del objetivo.**



# OBJETIVO DE LA CLASE

**Analizar evaluación formativa para retroalimentar preguntas descendidas, resolver dudas posteriores y explicar la razón de la alternativa correcta en cada caso.**

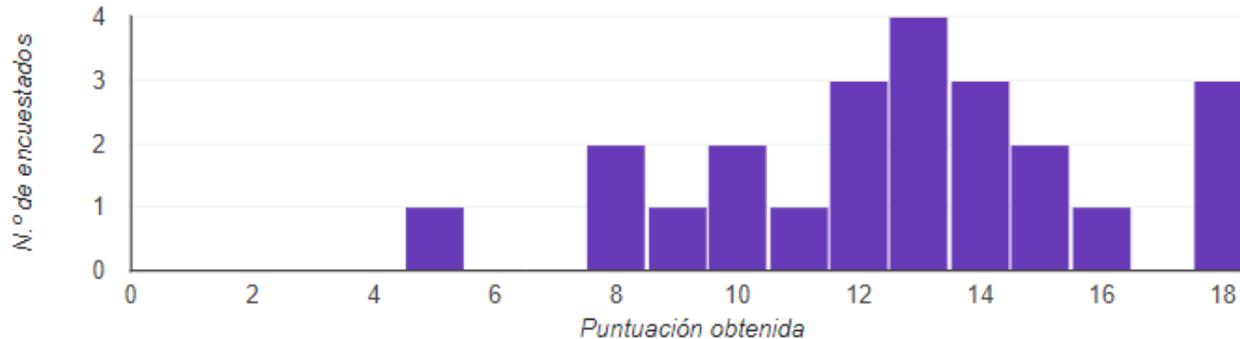
## Información valiosa

Normal  
12,65/18 puntos

Valor medio  
13/18 puntos

Intervalo  
5-18 puntos

Distribución de las puntuaciones totales



**23 estudiantes rindieron su evaluación, obteniendo un valor promedio de 13 / 18 puntos, lo que equivale a un 72% de logro**

# REVISIÓN DE PREGUNTAS

» 1. "Es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular" ¿A qué Calidad Física corresponde esta definición?

» Respuesta correcta: Fuerza



» 2. "Trasladarse desde un punto A hacia un punto B, en el menor tiempo posible y con la mayor eficacia posible." ¿A qué Calidad Física corresponde esta definición?.

» Respuesta correcta: Velocidad



- » 3. "Es una cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo." ¿A qué Cualidad Física corresponde esta definición?
- » Respuesta correcta: Resistencia



» 4. ¿Cuál de las siguientes alternativas NO corresponde a un tipo de Velocidad?

» Respuesta correcta: Velocidad Estática

» 5. ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a un tipo de Velocidad?

» Respuesta correcta: Velocidad Máxima



» 6. ¿Cuál de las siguientes alternativas NO corresponde a un tipo de Fuerza?

» Respuesta correcta: Fuerza-equilibrio

» 7. ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a un tipo de Fuerza?

» Respuesta correcta: Fuerza Dinámica



» 8. ¿Cuál de las siguientes alternativas NO corresponde a las Cualidades Físicas Básicas?

» Respuesta correcta: Equilibrio

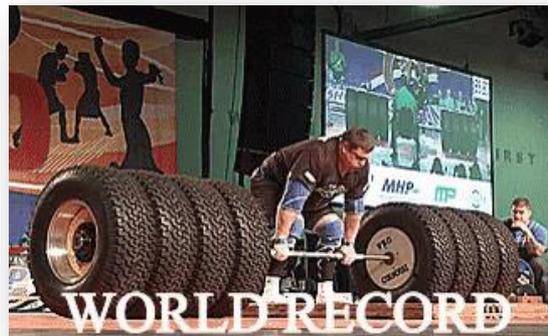
» 9. "Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No genera movimiento, si no que lo posibilita."  
¿A qué Cualidad Física corresponde esta definición?

» Respuesta correcta: Flexibilidad



» 10. ¿A qué Calidad Física representa la siguiente animación?

» Respuesta correcta: Fuerza



» 11. ¿A qué tipo de Velocidad representa la siguiente animación?

» Respuesta correcta: Velocidad  
de  
Reacción



» 12. ¿A qué músculos de nuestro cuerpo está dirigido el trabajo de la siguiente animación?

» Respuesta correcta: Hombros



» 13. La Resistencia Aeróbica se define como:

» Respuesta correcta: Realizar una actividad de media o baja intensidad y larga duración, utilizando el oxígeno como energía.

» **14. ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a un tipo de Resistencia?**

» **Respuesta correcta: Resistencia Anaeróbica**

» **15. ¿Cuál de las siguientes alternativas NO corresponde a un tipo de Flexibilidad?**

» **Respuesta correcta: Flexibilidad Pliométrica**

» 16. ¿A qué ejercicio corresponde la siguiente animación?



» Respuesta correcta: Skipping

» 17. ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a la definición de tiempo de recuperación?

» Respuesta correcta: es el estado de relajación posterior a una actividad física de alta intensidad, que permite al cuerpo reponerse del desgaste sufrido en el ejercicio.

» 18. ¿A qué ejercicio corresponde la siguiente imagen?

» Respuesta correcta: Sentadilla Isométrica

