

Guía N° 5 Educación Física y Salud

Curso: 8° Básico

Profesores: Cristian Herrera T. – Carla González C.

Objetivo: Reforzar los contenidos trabajados durante la Unidad N°1, a través de guía de desarrollo y selección múltiple.

Instrucciones:

- Responde la siguiente guía de trabajo, basándote en lo trabajado durante las semanas anteriores.
 - Esta guía cuenta con preguntas de selección múltiple y desarrollo, puedes utilizar tu cuaderno de Educación Física y Salud, hojas de cuadernillo o un archivo de Word para registrar tus respuestas.
-

1. ¿Cuáles son las **Cualidades Físicas**?

2. Nombra 2 cualidades físicas y escribe su definición.

3. Nombra 3 ejemplos cotidianos donde se utilice la **Fuerza**.

4. ¿Qué tipos de **Fuerza** existen?

5. ¿A qué cualidad física corresponde el dibujo?

- a) Fuerza
- b) Flexibilidad
- c) Resistencia
- d) Velocidad



6. ¿Qué tipos de **Flexibilidad** existen?

7. ¿A que cualidad física corresponde el dibujo?

- a) Resistencia
- b) Flexibilidad
- c) Coordinación
- d) Velocidad



8. ¿Qué es la **Frecuencia Cardíaca**?

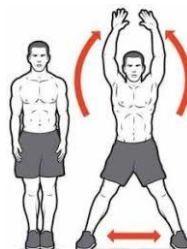
9. ¿Cuál es la definición de **Intensidad** y que tipos existen?

10. Escribe la definición de **Tiempo de Recuperación**.

11. ¿Cuál es la **Frecuencia Cardíaca Normal** de una persona que se encuentra inactiva?

12. ¿A que ejercicio corresponde el siguiente dibujo?

- a) Burpees
- b) Jumping Jacks
- c) Mountain Climbers
- d) Russian Twist



13. ¿A qué ejercicio corresponde el siguiente dibujo?

- a) Estocada Sumo
- b) Step Up
- c) Skipping
- d) Sentadilla Isométrica



14. ¿Qué es el **Calentamiento** y cuál es su importancia?

15. ¿Qué ventajas nos entrega realizar un **Calentamiento**?

16. ¿Para que se ejecuta un **Calentamiento**?

17. Completa el cuadro con una rutina de ejercicios para realizar durante una semana:

Ejercicio	Series	Repeticiones

“El ejercicio es la clave para la salud física y de la mente”

Nelson Mandela