



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 8° básico

Profesores: Cristian Herrera T. - Carla González C.

Fecha: 24 a 28 de Agosto del 2020

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.*

OCTAVO AÑO A



Información valiosa

Normal

14,2/18 puntos

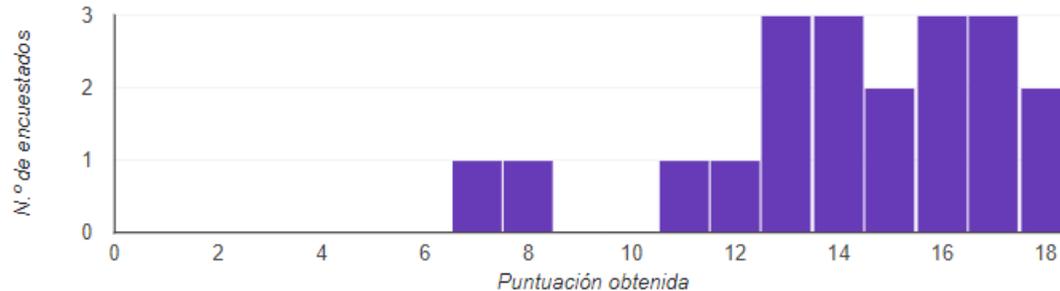
Valor medio

14/18 puntos

Intervalo

7-18 puntos

Distribución de las puntuaciones totales



20 estudiantes rindieron su evaluación, obteniendo un valor promedio de 14 / 18 puntos, lo que equivale a un 78% de logro como curso.

OCTAVO AÑO B

Información valiosa

Normal

14,23/18 puntos

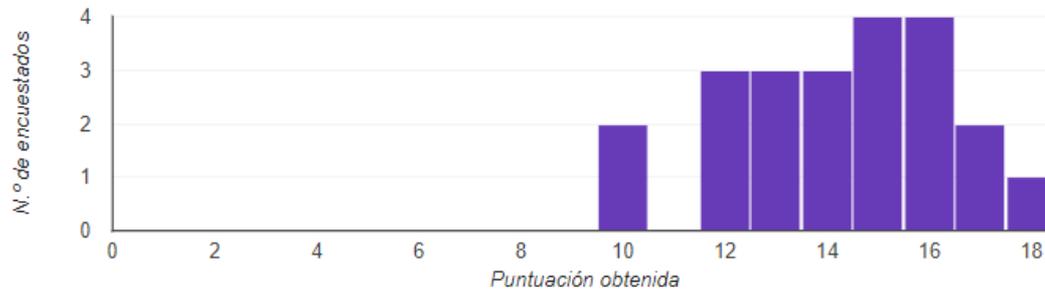
Valor medio

14/18 puntos

Intervalo

10-18 puntos

Distribución de las puntuaciones totales



22 estudiantes rindieron su evaluación, obteniendo un valor promedio de 14 / 18 puntos, lo que equivale a un 78% de logro como curso.

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*

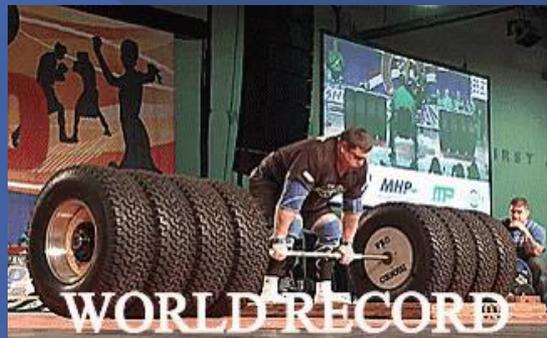
• 9. *"Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No genera movimiento, si no que lo posibilita." ¿A qué Cualidad Física corresponde esta definición?*

• *Respuesta correcta: Flexibilidad*



- 10. ¿A qué *Cualidad 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

