**FORMA 1**



Colegio Santa María de Maipú.

**GUÍA N° 20 DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**7° BÁSICO.**

**MARQUE CON UNA X LA ALTERNATIVA CORRECTA.**

1. ¿Como obtener un Estilo de Vida saludable? **(OA4)**
2. Realizando actividades físicas o deportivas.
3. Manteniendo una alimentación balanceada.
4. Adquiriendo un buen hábito de higiene personal.
5. Todas las Anteriores.
6. La siguiente definición corresponde a: “Todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo Como resultado un desgaste de energía” **(OA4)**
7. Deporte.
8. Actividad física.
9. Juego.
10. Calentamiento.
11. De las siguientes alternativas ¿Qué Beneficios tiene la actividad física? **(OA4)**
12. Mejora la forma y Resistencia física.
13. Aumenta la autoestima.
14. Mejora la flexibilidad y las articulaciones.
15. Todas las Anteriores.
16. De las siguientes actividades ¿Cuáles se deben realizar a diario? **(OA5)**.
17. Bañarse.
18. Cambiarse de ropa interior.
19. Lavarse los dientes.
20. Todas las Anteriores.
21. La definición “es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.” Corresponde a: **(OA5)**
22. Una promoción.
23. Bañarse.
24. Higiene personal.
25. Lavarse los dientes.
26. La siguiente definición: “Estilo de Vida asociado a la actividad física, la higiene y la alimentación, que permite obtener un bienestar físico, mental y social.”

Corresponde a: **(OA4)**

1. Salud.
2. Educación física y salud.
3. Vida saludable.
4. Actividad física.
5. En la siguiente imagen se muestra un: **(OA1)**



1. Pase de pique.
2. Golpe de dedos.
3. Dribbling.
4. Bloqueo.
5. “Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable.” Dicha frase corresponde a: **(OA3)**
6. Actividad física.
7. Vida saludable.
8. Acondicionamiento físico.
9. Ejercicio física.
10. La Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad son: **(OA3)**
11. Habilidades motrices.
12. Ejercicios.
13. Cualidades físicas.
14. Hábitos de higiene.
15. La siguiente imagen corresponde a un ejercicio que nos ayuda a trabajar la musculatura Pectorales. Este ejercicio es llamado: **(OA4)**
16. Abdominal.
17. Flexo extensión de codo.
18. Sentadilla.
19. Dorsales.
20. Los tipos de Resistencia son **(OA4):**

a) Balística, Estática, Asistida

b) Circuito, Aeróbica, Potencia

c) Aeróbica, Anaeróbica

1. Responda según corresponda, la alternativa correcta de la siguiente definición; UNO DE LOS BENEFICIOS DE LOS DEPORTES DE COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN**. (OA3)**
2. Posibilita el aprendizaje de los valores morales y las relaciones sociales.

**b)** Posibilita el ejercicio localizado de nuestro cuerpo.

**c)** Posibilita el estado social.

1. LOS FUNDAMENTOS Y GESTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL SON **(OA1**):
2. Saque - Golpe bajo o ante Brazos - Toque de dedos- Remate – Bloqueo - Recepción y pases.
3. Saque- remate-bloqueo – pases de pecho – golpe de hombros.
4. Toque de dedos – Remate –Golpe bajo o ante Brazos – Saque – recepción – Bloqueo- pases.
5. Sólo B
6. Sólo A y C.
7. Ninguna de las Anteriores.
8. Escriba cada nombre en las siguiente imagines que correspondan. Fuerza muscular- coordinación óculo podal- coordinación óculo manual- elongación de isquiotibiales – elongación de cuádriceps.









