


| | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------------|-------|
|  <p>Colegio España Concepción</p> | EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD | | |
| | PRUEBA DE DIAGNOSTICO 2021 | | |
| | NOMBRE | | |
| | CURSO | 7° Básico A (2 CICLO) | FECHA |
| DOCENTE | Igor López Yáñez (ilopez@cesp.cl) | | |
| <p>Objetivo de Aprendizaje OA8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo</p> <p>Habilidad cognitiva</p> <p>Objetivo de Aprendizaje OA11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico</p> <p>Habilidad cognitiva conocimiento de un buen calentamiento para evitar una lesión muscular</p> <p>Objetivo de Aprendizaje OA6 NIVEL 1 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de fuerza (habilidad física básica)</p> <p>Habilidad Fuerza (cualidad básica) habilidad específica: Desarrollo fuerza abdominal (isométrica o mantención)</p> | | | |

¡Hola querida alumna!, Junto con saludarte y comenzando este año 2021, te invito a responder, según tu conocimiento, el siguiente diagnóstico de 8 preguntas en una extensión de respuesta de no más de tres líneas por pregunta. Gracias (21 puntaje total)

- 1.- ¿Que es la frecuencia cardiaca y para qué sirve medirla? (3 puntos)
- 2.- Mida su propia frecuencia cardiaca en reposo y escríbala (3 puntos)
- 3.- ¿Para que sirven las escalas de esfuerzo? (3 puntos)
- 4.- Dibuje una escala de esfuerzo a su elección (3 puntos)
- 5.- ¿Que es un calentamiento para usted? (2 puntos)
- 6.- ¿Qué sucedería si una persona dejara de beber agua? (2 puntos)
- 7.- ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas? (3puntos)
- 8.- El test de fuerza que hicimos el año pasado fue para medir la fuerza de piernas, de tronco, de extremidades, del abdomen? ¿Cuál? (2 puntos)