



**Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA**

**Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: SETIMO**

**Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_**

**Firma Padre Familia: \_\_\_\_\_**

**Medio para enviar:**

[diazesquiveljorge@gmail.com](mailto:diazesquiveljorge@gmail.com) (89497812)  
[fernandoserranom@gmail.com](mailto:fernandoserranom@gmail.com) (88339888)  
[edusalmeron13@gmail.com](mailto:edusalmeron13@gmail.com) (84000170)

**Valor puntos: 100**

**Porcentaje: 20%**

**Puntos Obtenidos: \_\_\_\_\_ Porcentaje obt: \_\_\_\_\_**

#### INDICACIONES GENERALES

A CONTINUACION SE PRESENTA 10 ITEMS O PREGUNTAS PARA SELECCIÓN UNICA. CONTESTE CADA UNA DE ELLAS DE ACUERDO AL APRENDIZAJE OBTENIDO EN GUÍAS 1 Y 2 DEL CURSO LECTIVO 2021. ESTE FORMULARIO ESTA EN TAREAS DE TEAMS COMO INSTRUMENTO DE FORMS POR SI LO DESEA REALIZAR EN FORMA DIGITAL.

1. Algunos ejemplos de actividades estimulantes \*  
(10 puntos)

- ☐ Juegos y deportes varios
- ☐ Dormir y comer postres

2. ¿El ejercicio regular y una dieta nutritiva también son importantes para la salud en general? \*  
(10 puntos)

- ☐ SI
- ☐ NO

3. Idealmente, se recomienda una combinación de ejercicio aeróbico, entrenamiento de resistencia muscular y una actividad para aumentar la flexibilidad, para promover la salud en general \*

(10 puntos)

☐ NO

☐ SI

4. En la prueba física de compa flexible trabajo: \*

(10 puntos)

☐ Fuerza

☐ Resistencia

☐ Flexibilidad

5. En el juego de Relevé del sube y baja se trabaja la: \*

(10 puntos)

☐ Resistencia

☐ Fuerza

☐ Flexibilidad

6. El calentamiento previo a actividades deportivas nos ayudará a: \*

(10 puntos)

☐ Mantenernos mejor hidratados durante la actividad física

☐ Prevenir lesiones como desgarros y esguinces entre otros

7. El calentamiento..... \*

(10 puntos)

- ☐ No es necesario hacerlo cuando vamos a practicar la actividad física de nuestro agrado
- ☐ Consiste en la ejecución de diversos ejercicios
- ☐ Es opcional, puede realizarse o no porque igual no ayuda en nada

8. Son parte del calentamiento : \*

(10 puntos)

- ☐ Estiramientos, Movilidad Articular, Activación muscular y Ejercicios específicos
- ☐ Carreras a máxima velocidad y ejercicios de relajación
- ☐ Carreras intensas y Saltos

9. El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para un mejor rendimiento en el deporte: \*

(10 puntos)

- ☐ Si
- ☐ No

10. Un ejercicio de rotación articular es: \*

(10 puntos)

- ☐ Pararse de puntillas con brazos hacia arriba
- ☐ Girar los brazos en forma circular
- ☐ Hacer trote suave