



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO
 FUNDACIÓN QUITALMAHUE
 Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto
planificacionessanalfonso@gmail.com
www.colegiosanalfonso.cl



Guía 2 Educación Física y Salud
7° año básico

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje Ideal: 20 pts. Puntaje Obtenido: _____pts.

1. Explica con tus palabras ¿Qué es para ti la Educación Física y Salud? (3 pts.)

2. Explica brevemente la diferencia entre “Actividad Física” y “Ejercicio Físico. (6 pts.)

ACTIVIDAD FÍSICA	EJERCICIO FÍSICO

3. Menciona 3 acciones en las que realizamos Actividad Física y 3 acciones donde realizamos Ejercicio Físico. (6 pts.)

ACTIVIDAD FÍSICA	EJERCICIO FÍSICO
1-	1-
2-	2-
3-	3-

4. Explica con tus palabras. Cuál es la importancia del calentamiento o entrada en calor antes de la realización de un deporte. (5 pts.)
