



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



Guía 4 Educación Física y Salud
7° año básico

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje Ideal: 20 pts. Puntaje Obtenido: _____pts.

Objetivo de Aprendizaje (OA3): Reforzar y fortalecer contenidos de actividad física, ejercicio físico y frecuencia cardiaca.

Questionario

Responda las siguientes preguntas reforzando los contenidos de las guías anteriores.

1-¿Por qué es importante realizar actividad Física? ¿Cuáles son los beneficios que aporta a nuestro cuerpo y organismo?

2- ¿Qué es la Actividad Física? Señala un ejemplo.

3- ¿Qué es el Ejercicio Físico? Señala un ejemplo.

4- ¿Qué es el calentamiento físico y cuál es su función en nuestro cuerpo?

5- ¿Qué es la Frecuencia Cardiaca?

6-¿Cuál es la Frecuencia Cardiaca Normal de una persona?

7- ¿Cómo se le llama al aumento de la frecuencia cardiaca?

8-¿Cuánto es el máximo de Pulsaciones por minuto que podemos tener?

9-¿Cómo se toma y calcula la frecuencia cardiaca?

10- ¿Qué has podido aprender en la realización de estas actividades en casa?
