



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.
8° año básico.

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje Ideal: 18 pts. Puntaje Obtenido: _____pts.

Objetivo de Aprendizaje (OA1): Reforzar contenidos de Deportes Colectivos, Individuales, Oposición y Frecuencia Cardiaca.

Cuestionario

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

1- ¿Qué es un Deporte Individual? Señala 3 ejemplos.

2- ¿Qué es un Deporte Colectivo? Señala 3 ejemplos.

3- ¿Qué es un Deporte de Oposición? Señala 3 ejemplos.

4- ¿Qué es la Frecuencia Cardíaca?

5- ¿Cuál es la Frecuencia Cardíaca Normal de una persona?

6- ¿Cómo se le llama al aumento de la frecuencia cardíaca?

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

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

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