



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: marcela.banda@colegio-mineralelteniente.cl

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 7° Básico

LETRA: A-B-C

FECHA: 17/03/2020

GUIA N° 1 DE EDUCACION FISICA

a) Señala si son verdaderas (V) o falsas (F) estas afirmaciones. En caso de ser falsa explica por qué.

1. _____ La flexibilidad no se puede mejorar.

2. _____ La resistencia es la capacidad para correr más rápido.

3. _____ Las pulsaciones son los latidos del corazón.

4. _____ Dos personas empujándose desarrollan fuerza muscular.

5. _____ La frecuencia cardíaca máxima no puede pasar de 180 pulsaciones.

6. _____ Los latidos del corazón aumentan con el ejercicio físico.



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: marcela.banda@colegio-mineraelteniente.cl

7._____ La respiración se mide con las pulsaciones.

8._____ La velocidad es la capacidad para correr más rápido.

9._____ Los descansos y pausas son contrarios al desarrollo de la resistencia.

10._____ Las pulsaciones en reposo de un niño de 11 o 12 años están entre 110 y 120 por minuto.

b) Describe 4 ejercicios con palabras y dibujos, uno para cada una de las capacidades físicas motrices.

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

