



San Fernando College
Departamento Educación Física

Asignatura: EDUCACION FISICA	N° De La Guía: 19
Título de la Guía: Registra tus respuestas	
Envía esta autoevaluación al correo: mcardenas@sanfernandocollege.cl	

Estimados Estudiantes: en la siguiente autoevaluación debes registrar tus respuestas apoyándote en las guías anteriores.

Registra:

Nombre y apellidos: _____

Curso: _____

1- ¿Cuáles son los beneficios de saltar la cuerda?

- a) Trabajas varios músculos de manera simultánea.
- b) Ayuda a desarrollar los reflejos y equilibrio.
- c) Aumenta la resistencia aeróbica.
- d) Todas las anteriores.

2- En la Guía n°17, en la relación al desafío ¿cuál fue el tiempo que se estableció?

- a) 20 segundos
- b) 30 segundos
- c) 45 segundos

5. Registra el números de saltos que lograste realizar en el desafío.

_____.

3. En relación a la guía numero 18 ¿Qué cantidad fueron sugeridos para cada tipo de salto?

a) 5

b) 30

c) 15

6. Como Auto Evaluación ¿Qué calificación te asignas con los ejercicios de salto en cuerda? (en escala de 1 a 7)

¡SIGUE ESFORZANDOTE!

