

EVALUACIÓN-FORMATIVA4-EFI-SEGUNDOSAB-OA1-SEMANA21

Objetivo: Demostrar dominio de los conceptos relacionados a habilidades motoras básicas , lateralidad, equilibrio y los beneficios que aportan a la actividad física para la salud..

O.A 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con uno y dos pies en una dirección, mantener equilibrio, lanzar y recibir un objeto,botear un balón con una mano y la otra...

Indicadores.

* Identifican los músculos que se fortalecieron durante el ejercicio físico.

*Identifican combinaciones básicas simples de habilidades motrices básicas, con precisión y control del cuerpo; por ejemplo: correr y lanzar, saltar y girar, recibir y lanzar o saltar y rodar.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha: 24 de Agosto al 04 de Septiembre

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

A) 2° año A

B) 2° año B

Instrucciones

- 1.-Lee en forma comprensiva las siguientes preguntas.
- 2.-Marca con un clic en aquella alternativa que consideres correcta..
- 3.-Revisa antes de enviar.

Lee el siguiente texto y responde las preguntas 1,2,3 y 4.

Lateralidad y equilibrio.

Lateralidad: es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo. (derecha e izquierda)

Tipos de equilibrio:

Estático: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento del sujeto.

El centro de gravedad en nuestro cuerpo está ubicado imaginariamente a la altura del ombligo, se dice que a mayor base de sustentación (apoyos) y más cerca el centro de gravedad del suelo hay mayor estabilidad.

3. 1.- Según el texto lateralidad es: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) preferencia que se tiene por lado del cuerpo.
- B) mantener el cuerpo erguido.
- C) mantener el cuerpo erguido y estable.

4. 2.-Los conceptos referidos a lateralidad son: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) arriba y abajo.
- B) derecha e izquierda.
- C) adelante y atrás.

5. 3.-La siguiente definición : habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento . Corresponde a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

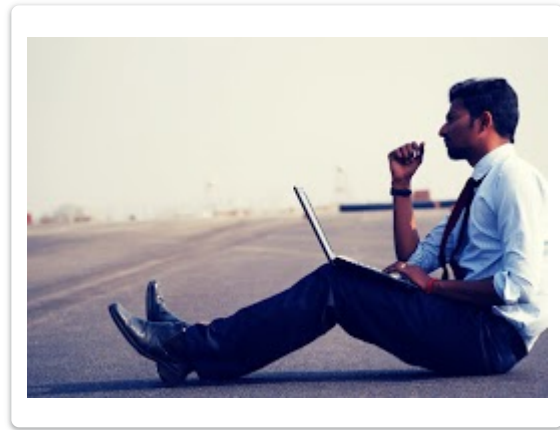
- A) lateralidad.
- B) equilibrio dinámico.
- C) equilibrio estático.

6. 4.- Considerando la definición de centro de gravedad y base de sustentación. 1 punto
¿Cuál de las siguientes imágenes representa mayor equilibrio? *

Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)



D)

Otro: _____

Te invito al circo y a responder las preguntas 5,6, 7 y 8.



7. 5.- ¿Qué habilidad está presente en el siguiente personaje de este circo? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Locomoción
- B) Manipulación
- C) Locomoción

8. 6.- ¿ Qué tipo de habilidad es la que prevalece en este acción motriz? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Estabilidad
- B) Locomoción
- C) Manipulación

9. 7.-¿Qué habilidades se combinan en el siguiente número de circo? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Manipulación y estabilidad.
- B) Locomoción y manipulación.
- C) Locomoción y estabilidad.

10. 8.-¿Qué cualidad física es evidente en esta imagen ? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Velocidad
- B) Fuerza
- C) Flexibilidad

Lee el siguiente texto y responde las preguntas 9,10,11 y 12.

Tren superior y tren inferior

Es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis mediante la articulación de la cadera. Tienen la función de sustentar el peso del cuerpo **en** la posición bípeda y hacer posible los desplazamientos mediante la contracción de su potente musculatura.

11. 9.-Según el texto .¿Qué son los trenes superior e inferior? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Es cada una de las dos extremidades unidas por la pelvis mediante la articulación de la cadera.
- B) Es la extremidad que se encuentran por sobre la cadera.
- C) es la extremidad que se encuentra por debajo de la cadera.

12. A que trenes pertenecen los siguientes músculos. *

3 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Tren superior	Tren inferior
10.-Bíceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.-Glúteos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.-Pectorales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios