

# EVALUACIÓN-FORMATIVA3-EDUCACIÓN-FÍSICA-TERCEROSAB-OA1-3-SEMANA17

Objetivo: Demostrar dominio de los conceptos relacionados con habilidades motoras básicas, , actividad de intensidad moderada y beneficios de la actividad física para la salud.

O A 1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

O.A 6 - Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 03/08 al 07/08 del 2020

**\*Obligatorio**

1. Nombre \*

---

2. Curso \*

*Marca solo un óvalo.*

3° año A

3° año B

## Instrucciones

- 1.-Lee en forma comprensiva las siguientes preguntas.
- 2.-Selecciona la que creas correcta, haciendo clic en ella.
- 3.-Revisa antes de enviar.

**Item 1: Habilidades motoras básicas.**

En la siguiente imagen están representadas diferentes acciones motrices , obsérvalas y luego contesta las preguntas 1,2,3,4.



3. 1.- ¿Qué acciones motrices representan habilidades motoras de manipulación 1 punto preferentemente? \*

*Marca solo un óvalo.*

- A) 3-4-8
- B) 2-5-8
- C) 1-6-7
- D) 4-5-8

4. 2-Si en la imagen número 1 el deportista realiza botes al balón con desplazamientos.¿ Qué tipo de habilidades motoras combina en la ejecución? 1 punto

\*

*Marca solo un óvalo.*

- A)Locomoción y manipulación
- B) Locomoción y equilibrio.
- C) Manipulación y equilibrio
- D) Estabilidad

5. 3.- En las imágenes 2 y 5 , las habilidades motoras de locomoción que están representadas son: 1 punto

\*

*Marca solo un óvalo.*

- A) Caminar y trepar.
- B) Trotar y equilibrar.
- C) Correr y saltar.
- D) saltar y saltar.

6. 4.-Las imágenes con los números 1,6 y 7 representan habilidades de manipulación. ¿Qué acción motriz realizan específicamente? 1 punto

\*

*Marca solo un óvalo.*

- A) Lanzar,chutear y recibir.
- B) Agarrar,recibir y lanzar.
- C) lanzar,recibir y golpear.
- D) Botear,chutear y lanzar.

**Item 2: Actividad de intensidad moderada a vigorosa.**

Lee la siguiente información en relación a actividades de intensidad moderada a vigorosa y contesta las preguntas 5,6,7,8.

### Actividad Física de Intensidad Moderada a Vigorosa



#### *Actividad física moderada*

Requiere de un **esfuerzo moderado**, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco, pero habitualmente se puede mantener una conversación. Algunos ejemplos de este tipo de actividad son:

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Jardinería
- Trabajos domésticos
- Participación activa en juegos y deportes con niños
- Paseo con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (pintar, hacer tejados, etc.)
- Desplazamiento de cargas moderadas (<20 kg)



### *Actividad física vigorosa*

Requiere una **gran cantidad de esfuerzo** y **provoca una respiración rápida** y un aumento sustancial de la **frecuencia cardíaca**. No es posible mantener una conversación.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Aerobics
- Natación rápida
- Deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas
- Desplazamiento de cargas pesadas (>20 kg)

7. 5.-La actividad física moderada o vigorosa se diferencian por su: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Resistencia
- B) Intensidad
- C) Secuencia
- D) Fuerza

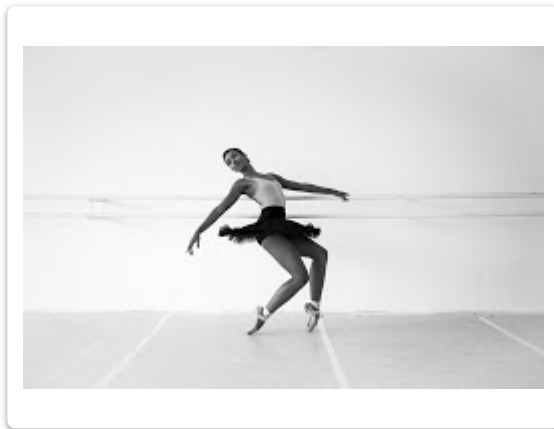
8. 6.-Según el texto : Una característica específica con la que se puede reconocer que una actividad es de intensidad vigorosa es. \*
- 1 punto

Marca solo un óvalo.

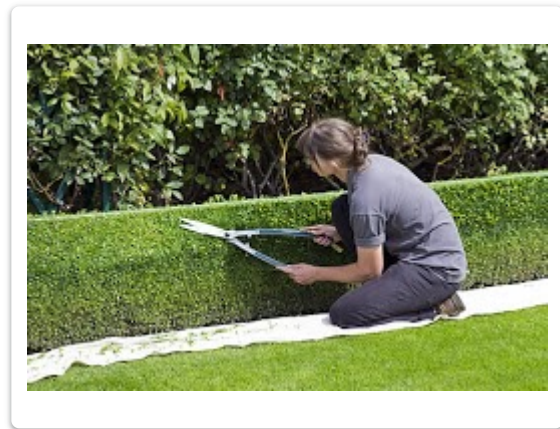
- A) que el alumno respira lento.
- B) que el alumno no se cansa.
- C) el alumno no puede mantener una conversación.
- D) el alumno tiene mucha fuerza.

9. 7.-¿Cuál de las siguientes imágenes corresponde a una actividad de intensidad vigorosa?.(apóyate en el texto). \*
- 1 punto

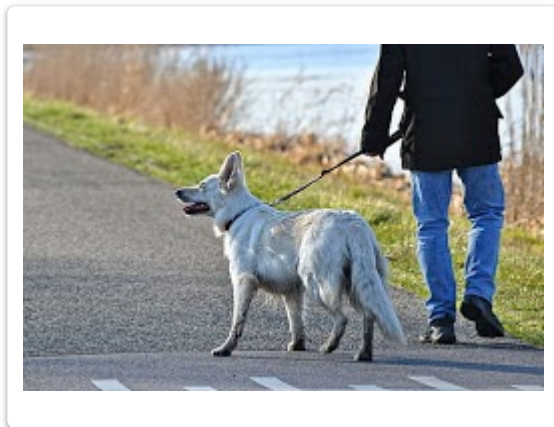
Marca solo un óvalo.



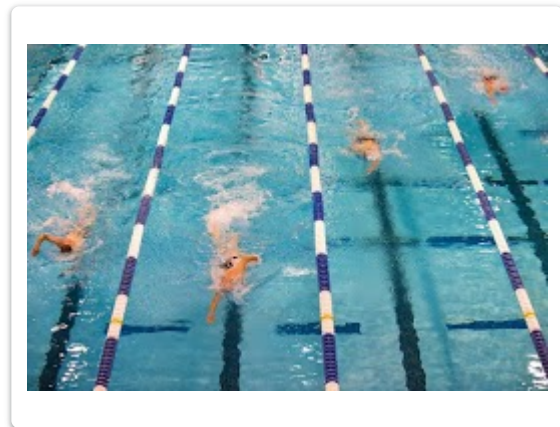
A)



B)



C)

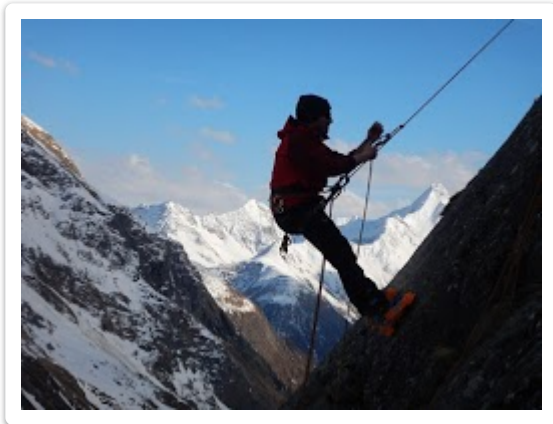


D)

10. 8.-¿Cuál de las siguientes imágenes corresponde a una actividad de intensidad moderada? \*

1 punto

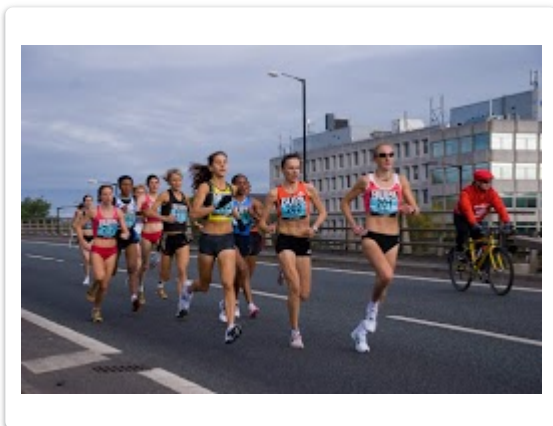
Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)



D)

## Item 3 : Beneficios de la actividad física



## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

### BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física)



La actividad física tiene múltiples beneficios para nuestro organismo, las imágenes que te muestro a continuación son algunas zonas específicas que son favorecidas gracias a la práctica regular de estas. Observa las siguientes imágenes y reconoce cuáles son esos aportes a nuestro cuerpo . Responde las preguntas 9,10,11,12.

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



1



2



3



4



5



6

11. 9.- Las imágenes que representan los beneficios de fortalecer nuestro músculos y huesos,¿Con qué números están señalados? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) 1 y 2
- B) 3 y 5
- C) 4 y 6
- D) 3 y 4

12. 10.- ¿Cuál de los siguientes beneficios de la actividad física se asocia a la imagen N°2? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Fortalecimiento de nuestros huesos.
- B) Mejora en la forma física y muscular.
- C) Mejora en el rendimiento académico.
- D) Fortalecimiento de nuestro corazón.

13. 11.- La imagen número 6 hace referencia a: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- Reducción de la grasa corporal
- Fortalecimiento del corazón
- Fortalecimiento de huesos.
- Mejora nuestros músculos.

14. 12.- ¿Cuál de las siguientes acciones representa un beneficio para nuestro cuerpo? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Jugar play station varias horas..
- B) Ver televisión todo el día
- C) Alimentarse con comida chatarra.
- D) Mantener una rutina de ejercicios.

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

