

# EVALUACIÓN-FORMATIVA4-EDUCACIÓN-FÍSICA-TERCEROSAB-OA1-6-SEMANA21

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.

Indicadores.

\*Demuestran diferentes formas de mantener el equilibrio estático y dinámico; por ejemplo: separan las piernas para aumentar la base de soporte, se agachan para bajar el centro de gravedad, entre otros.

\*Demuestran ejercicios que desarrollen la condición física.

\*Combinan y usan el máximo de habilidades de desplazamiento, como reptar y correr de forma coordinada, trepar y saltar, caminar, correr y saltar, deslizar y saltar en un pie, saltar con un pie y luego con el otro.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 24 de julio al 04 de septiembre 2020

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo \*

---

2. Curso \*

*Marca solo un óvalo.*

3° año A

3° año B

## Sin título

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

### Tema: Habilidades Motoras Básicas

Observa el siguiente mapa conceptual y contesta las preguntas 1,2,3 y 4.

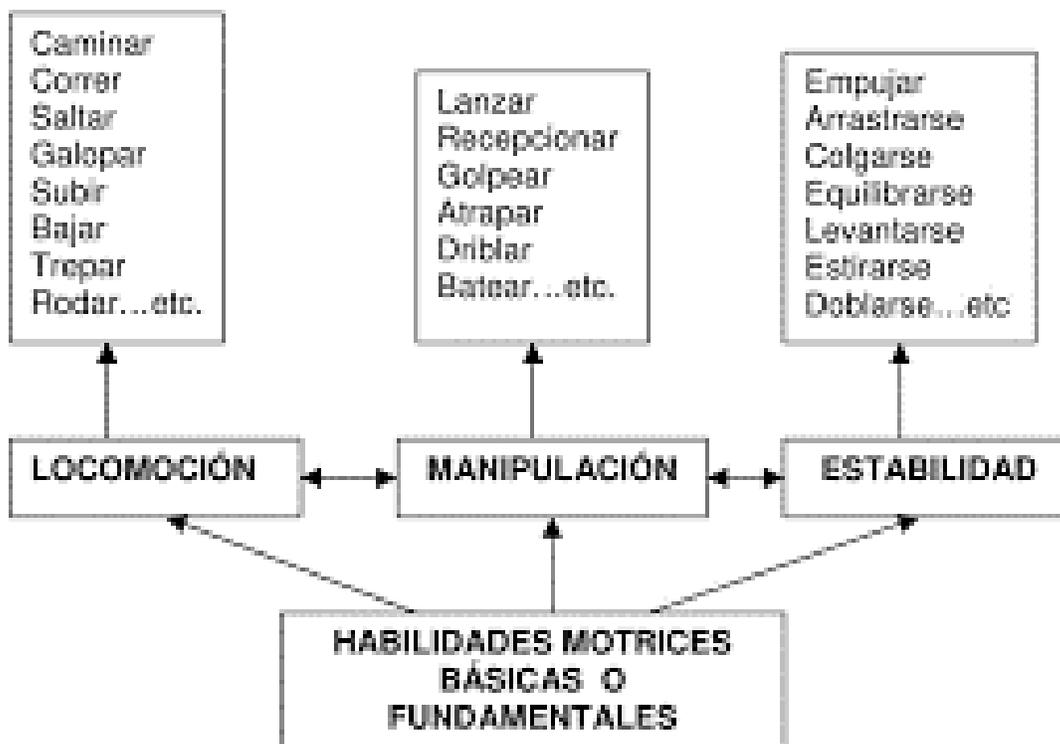


Gráfico No 36: Habilidades Básicas o Fundamentales

3. 1.- Las habilidades motoras básicas se clasifican en: \*

1 punto

Marca solo un óvalo.

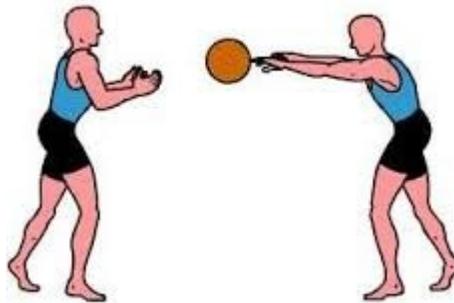
- A) Fuerza, resistencia y flexibilidad.
- B) Locomoción, manipulación y estabilidad.
- C) Velocidad, agilidad y potencia.
- D) Resistencia, manipulación y fuerza.

4. 2.-Según el mapa . empujar, doblarse y estirarse corresponden a habilidades de: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) estabilidad
- B) manipulación
- C) locomoción
- D) fuerza

5. 3.- En la siguiente imagen de lanzamiento con desplazamiento , que tipo de habilidades motoras básicas se combinan. \* 1 punto



*Marca solo un óvalo.*

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

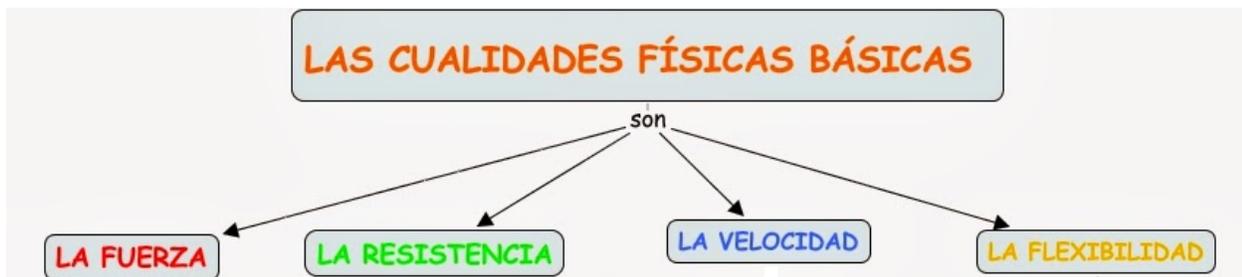
6. 4.- Galopar, subir, bajar, rodar, correr. Correspondan a habilidades motoras básicas de : \*

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) equilibrio
- B) estabilidad
- C) manipulación
- D) locomoción

Observa el siguiente mapa conceptual y responde las preguntas 5,6,7,8.



7. 5.- Apoyándote del mapa conceptual , A qué cualidad corresponde la siguiente acción motriz. \*

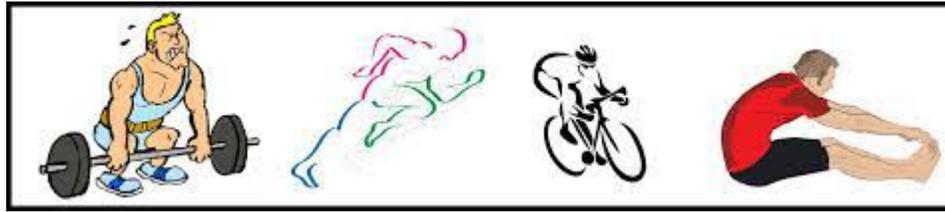
0 puntos



Marca solo un óvalo.

- A) Velocidad.
- B) Fuerza
- C) Resistencia
- D) Flexibilidad

8. 6.-Cuál es la secuencia correcta de las cualidades físicas de la siguiente imagen. \* 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Fuerza,resistencia,flexibilidad y velocidad.
- B) Fuerza,flexibilidad,velocidad y resistencia.
- C) Fuerza,velocidad,reistencia y flexibilidad.
- D) Fuerza,velocidad,flexibilidad y resistencia
9. 7.-¿Qué cualidad física está presente en la siguiente prueba atlética?. \* 1 punto



Marca solo un óvalo.

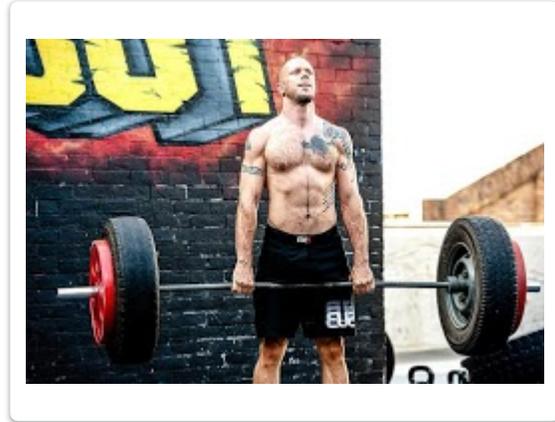
- A) Velocidad
- B) Fuerza
- C) Resistencia
- D) Flexibilidad

10. 8.- ¿Cuál de las siguientes acciones corresponde a la cualidad física de flexibilidad?. \* 1 punto

Marca solo un óvalo.



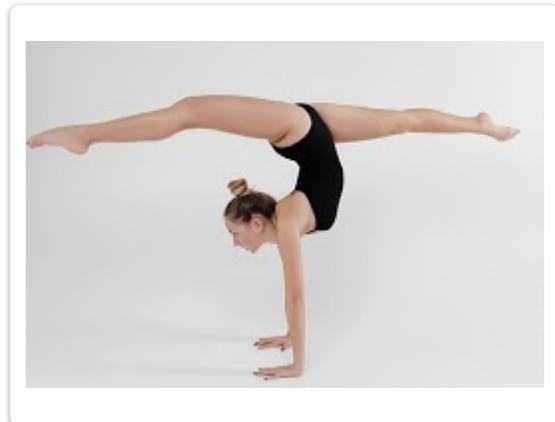
A)



B)



C)



D)

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

### El equilibrio

Existen diferentes tipos de equilibrio. Dependen de la clase de movimientos que realicemos, y también del uso que hagamos de los materiales. Pero podemos agruparlos básicamente en estos dos:

*-Equilibrio estático*, que es el que se mantiene sin que se produzca un desplazamiento apreciable del centro de gravedad del cuerpo. Exige el control adecuado de todos los sistemas corporales y de las capacidades físicas esenciales.

*-Equilibrio dinámico*, que se alcanza cuando existe un desplazamiento considerable del centro de gravedad. Las situaciones de equilibrio dinámico se producen siempre en el desarrollo de las actividades físicas y constituyen uno de los problemas esenciales a resolver en la ejecución del juego.

11. Apoyándote en el texto , selecciona a qué tipo de equilibrio pertenecen las siguientes acciones motrices. \* 4 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Equilibrio estático	Equilibrio dinámico
9.- Caminar por una línea sin salirse de ella.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.- Mantener la posición en in pie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.-Realizar la posición paloma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.- Saltar a un pie hacia adelante sin apoyar el otro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios