

EVALUACIÓN-FORMATIVA5-EDUCACIÓN-FÍSICA-TERCEROSAB-OA1-6-SEMANA25

Objetivo: Demostrar dominio de los conceptos relacionados con habilidades motoras básicas, acciones de conducta segura y método de entrenamiento físico.

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 : 05 al 09 de octubre 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. curso *

Marca solo un óvalo.

3° año A

3° año B

Lee el siguiente texto y responde las preguntas 1 a 4.

ACCIONES MOTRICES: HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS.

- 1.- **Se desplazan** con diferentes apoyos en posición cuadrúpeda, en un pie o con dos pies.
- 2.- **Saltan** desde una pequeña altura y luego caen con ambos pies en forma segura.
- 3.- **Lanzan** objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos hacia un objetivo determinado.
- 4.- **Reciben** con diferentes partes del cuerpo un objeto lanzado desde cierta distancia.
- 5.- **Golpean** un objeto, lanzándolo hacia un objetivo; por ejemplo: golpean un globo con la mano hacia un aro.
- 6.- **Patean** un objeto que se encuentre en una posición estática hacia un lugar determinado.
- 7.- **Mantienen el equilibrio** y el control del cuerpo en superficies de variadas formas y tamaños, y a distintas alturas.
- 8.- **Ejecutan giros** en diferentes direcciones; por ejemplo: giran hacia derecha e izquierda.
- 10.- **Se cuelgan** con ambas manos de una barra y se balancean, manteniendo el control del cuerpo.

3. 1.- Según el texto : ¿A qué habilidad motora básica hace referencia la acción motriz descrita en el número 2? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Manipulación
- B) Locomoción
- C) Estabilidad
- D) Equilibrio.

4. 2.- Las acciones motrices con los números 3,4,5 y 6 corresponden a habilidades motoras básicas de : * 1 punto

Marca solo un óvalo.

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

5. 3.- La habilidad motora básica que esta implícita en la acción número 7 es de : 1 punto *

Marca solo un óvalo.

- A)locomoción
- B)manipulación
- C)estabilidad
- D)desplazamiento.

6. 4.- De acuerdo al texto y a la siguiente imagen : ¿Qué habilidad esta presente en el siguiente ejercicio? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

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

Observa la siguiente imagen y responde las preguntas



7. 5.- la imagen muestra ejercicios de : *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) elongación.
- B) movilidad articular.
- C) flexibilidad.
- D) fuerza.

8. 6.-La rutina de ejercicios presentada en la imagen se deben realizar: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) durante la rutina de ejercicios.
- B) después de la rutina de ejercicios.
- C) a veces en la rutina de ejercicios.
- D) antes de una rutina de ejercicios

9. 7.- Los ejercicios presentes en la imagen pertenecen a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A)normas de conducta segura.
- B)normas de convivencia.
- C)normas de trabajo.
- D)formas de desplazarse.

10. 8.- ¿Por qué es necesario realizar los ejercicios de la imagen?. Marca las alternativas que consideres correctas. * 1 punto

Selecciona todos los que correspondan.

- Para preparar el cuerpo para el ejercicio.
- Para evitar lesiones.
- Para sacar músculos.
- para activar la temperatura corporal.

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

Método Tabata.

Es un sistema de entrenamiento a intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8 series de un ejercicio determinado de 20 segundos cada uno, con la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas. Al practicar con este método de entrenamiento en casa, favorecerás el desarrollo de las cualidades físicas como: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

11. 9.- Según el texto. El método Tabata es un: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) ejercicio físico.
- B) sistema de entrenamiento a intervalos.
- C) sistema de entrenamiento continuo.
- D) sistema de entrenamiento progresivo.

12. 10.-La secuencia correcta de trabajo del método Tabata es: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A)20 minutos de trabajo por 10 minutos de descanso.
- B)20 segundos de trabajo por 20 segundos de descanso.
- C)10 segundos de trabajo por 20 segundos de descanso.
- D)20 segundos de trabajo por 10 segundos de descanso.

13. 11.-La característica principal del método Tabata a intervalos es: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A)entrenamiento de alta intensidad y corta duración
- B)entrenamiento de baja intensidad y corta duración
- C)entrenamiento de mediana intensidad y corta duración.
- D)entrenamiento de moderada intensidad y corta duración.

14. 12.- Según el texto :velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad son: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) habilidades motoras básicas.
- B) cualidades físicas.
- C) ejercicios físicos .
- D) destrezas gimnásticas.

¡Muy bien !



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios