



EVALUACIÓN-FORMATIVA1-EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD-4AB-OA1-OA6-OA8-
SEMANA8

EVALUACION FORMATIVA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
Prof.: CLAUDIO MORALES

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la Evaluación: Demostrar y aplicar el dominio de las habilidades motoras básicas en diferentes contextos utilizando conceptos asociados a la actividad física. Objetivos evaluados: OA 1,6 y 8.	4 Año A-B	Semana 8

A continuación, encontrarás una serie de preguntas, las cuales debes contestar según las siguientes instrucciones:

1. Lea atentamente el encabezado de cada pregunta.
2. Marque la alternativa correcta.
3. Cada pregunta solo tiene UNA respuesta correcta.
4. Debe contestar todas las preguntas de la evaluación.

Lea atentamente el texto y responda las preguntas 1,2,3 y 4.

Juegos Deportivos Escolares 2019 se realizarán bajo el formato de Liga

Santiago, 6 de marzo de 2019. Con la convicción de mejorar el desarrollo del deporte nacional desde los cimientos, la reformulación del Sistema Nacional de Competencias trae novedades para los Juegos Deportivos Escolares, programa que en su versión 2019 implementará un nuevo sistema de competencias.

La idea de este nuevo formato es implementar la competencia de Ligas Deportivas Escolares, asegurando una competencia de calidad y sistemática, además, busca aumentar la cantidad de partidos realizados el año anterior, aspirando a desarrollar de 4 a 6 partidos en deportes colectivos y para los deportes individuales, y que logren participar en al menos 3 campeonatos.

Los Juegos Deportivos Escolares, según sus categorías, tendrán los siguientes campeonatos:

- Atletismo
- Atletismo Adaptado
- Para Atletismo
- Básquetbol
- Tenis de mesa
- Balonmano
- Natación
- Vóleibol
- Judo
- Futsal
- Ajedrez
- Fútbol

1. ¿Cuál es el objetivo de implementar ligas en los juegos deportivos escolares?
 - a) Aumentar la cantidad de deportes.
 - b) Aumentar la cantidad de partidos realizados el año anterior.
 - c) Incorporar deportes para personas con discapacidad.
 - d) Ninguna de las anteriores.

2. ¿Qué significado tiene la palabra “cimientos” en la oración **“Con la convicción de mejorar el desarrollo del deporte nacional desde los cimientos...”**?
 - a) Bases.
 - b) Principio.
 - c) Nacimiento.
 - d) Inicios.

3. ¿Cuál es la semejanza principal entre los siguientes deportes: Voleibol, Balón mano y Básquetbol?
 - a) Son deportes que exigen implementos protectores.
 - b) Son deportes colectivos.
 - c) Su participación es de forma individual o grupal.
 - d) Sus canchas tienen las mismas medidas.

4. Según la información del texto y tus conocimientos previos ¿Por qué crees que es necesario aumentar la participación deportiva en los escolares?
 - a) Para obtener más premios.
 - b) Para mejorar el estado físico.
 - c) Debido a los altos índices de obesidad infantil y sedentarismo de nuestro país.
 - d) Ninguna de las anteriores.

5. Señale cuál de los siguientes deportes corresponde a un deporte individual.
 - a) Gimnasia artística.
 - b) Fútbol.
 - c) Básquetbol.
 - d) Vóleibol.

6. ¿Cuál de las siguientes habilidades motoras básicas es la que más se repite en la mayoría de los deportes?
 - a) Trepar.
 - b) Gatear.
 - c) Correr.
 - d) Rodar

7. ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponden a sensaciones corporales provocadas por el ejercicio?

- I. Dolor.
- II. Sudor.
- III. Aumento de la frecuencia cardiaca.

- a) Solo I.
- b) Solo II.
- c) I, II y III.
- d) Ninguna de las anteriores.

8. Responda cual es la alternativa **correcta** según las siguientes definiciones de equilibrio en relación a los deportes.

Equilibrio Estático	Equilibrio Dinámico
El equilibrio estático proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.	El equilibrio dinámico, es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

- a) En el fútbol el equilibrio que predomina es el dinámico.
- b) En la gimnasia artística el equilibrio que predomina es el dinámico.
- c) En la escalada deportiva el equilibrio que predomina es el dinámico.
- d) En el Balón Mano el equilibrio que predomina es el estático.

Según la siguiente secuencia de imágenes conteste las preguntas 8 y 9:



9. El objetivo de realizar este trabajo práctico es para mejorar:
- a) Lateralidad.
 - b) Flexibilidad.
 - c) La musculatura abdominal.
 - d) La musculatura de brazos.
10. Las imágenes que están en el recuadro corresponden a:
- a) Mano derecha y pie izquierdo.
 - b) Mano izquierda y pie derecho.
 - c) Mano derecha y pie derecho.
 - d) Mano izquierda y pie izquierdo.
11. **“Preparar nuestro cuerpo para los ejercicios que voy a realizar y de esta manera puedo evitar lesiones”** esta definición corresponde a:
- a) Estiramiento.
 - b) Calentamiento.
 - c) Habilidades motoras básicas.
 - d) Capacidades físicas.
12. ¿Qué es la taquipnea?
- a) Aumento de la frecuencia cardíaca.
 - b) Aumento de la temperatura corporal.
 - c) Es la disminución de la frecuencia cardíaca.
 - d) Es el aumento de la frecuencia respiratoria.