

Evaluación formativa 4 - Educación Física Y Salud 4° AB - Semana 21

OBJETIVO: Reconocer las capacidades físicas en diferentes situaciones manteniendo un comportamiento seguro.

OA6: OA 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.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

Indicadores:

- Manipulan de forma adecuada los materiales propuestos para la clase.
- Ejecutan un calentamiento de manera correcta.
- Ejecutan de forma correcta los ejercicios de calentamiento.
- Ejecutan actividades físicas de fuerza, como transporte de compañeros, tracción y empuje.

Profesor: Claudio Morales Olave

Fecha : 31 de agosto al 4 de septiembre del 2020

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. CURSO *

Marca solo un óvalo.

4° Básico A

4° Básico B

INSTRUCCIONES

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.

Lee atentamente el siguiente texto y luego responde a las preguntas 1 a la 5.

**Agencia de
Calidad de la
Educación**

Celebremos juntos en nuestras escuelas el Día Mundial de la Actividad Física

Desde el año 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra el 6 de abril el Día Mundial de la Actividad Física, haciendo difusión de los beneficios que trae ser activos para prevenir enfermedades como la obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, las cuales han aumentado en nuestro país.

Los establecimientos educacionales son uno de los lugares ideales para el **deporte**, la **recreación** y el **juego**, porque proveen espacio, tiempo y amigos.

Estas actividades mejoran la calidad de la educación ya que favorecen el **desarrollo integral** de los estudiantes.

Los deportes incentivan la participación de los integrantes de la familia y los convierte en agentes activos de la educación en tanto sean entrenadores, compañeros o ¡griten en la barra!

En las clases de Educación Física los estudiantes conocen hábitos saludables, temas de nutrición, el valor del trabajo en equipo, el esfuerzo y formas de evitar algunas enfermedades, entre otros; información que luego transmiten a sus familias.

A caminar, correr y saltar...

¡La actividad física es importante para nuestra Salud!

Fuente: Unicef Deporte, recreación y juego, Unicef (adaptación).



3. 1.-¿Qué enfermedades crónicas intenta prevenir el día de la actividad física? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Musculares.
- b) Respiratorias.
- c) Cardiovasculares.
- d) Discapacidades motrices.

4. 2.- ¿Cuándo es el día de la actividad física? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) 6 de abril.
- b) 10 de abril.
- c) 1 de Mayo.
- d) 12 de Junio.

5. 3.- ¿Qué institución creo el día de la actividad física? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Ministerio de salud.
- b) gobierno nacional de Chile.
- c) Agencia de calidad de la Educación.
- d) Organización mundial de la salud.

6. 4.- El día internacional de la actividad física esta dirigido a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) comunidad de los diferentes colegios del mundo.
- b) comunidad de los diferentes colegios de CHILE.
- c) Solo a las familias.
- d) Entrenadores de club deportivos a nivel mundial.

7. 5.- Es importante la clase de educación Física por que: *

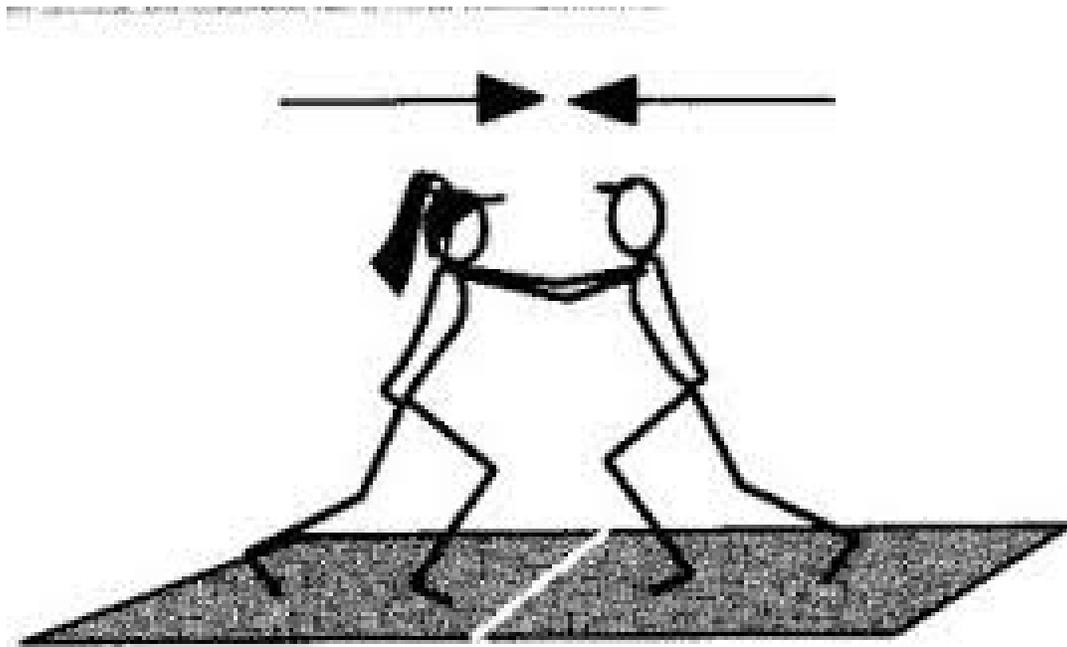
1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) aprendemos nutrición
- b) aprendemos a trabajar en equipo
- c) formas de evitar enfermedades.
- d) todas las anteriores.

8. 6.- ¿Qué capacidad física es la que se ve reflejada en la ejecución de este ejercicio? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- a) Velocidad.
- b) Fuerza.
- c) Resistencia.
- d) Equilibrio.

IMGEN 1 - Observa la siguiente imagen y responde las preguntas 7 Y 8.



9. 7-. Contesta la alternativa correcta *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) El niño de polera roja esta empujando el carro.
- b) el niño de polera con lineas esta frenando el carro.
- c) El niño de polera roja esta tirando el carro.
- d) El niño de polera celeste, está frenando el carro.

10. 8.- La capacidad física que predomina en los niños de camiseta roja y celeste en relación a empujar o jalar el carro es: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

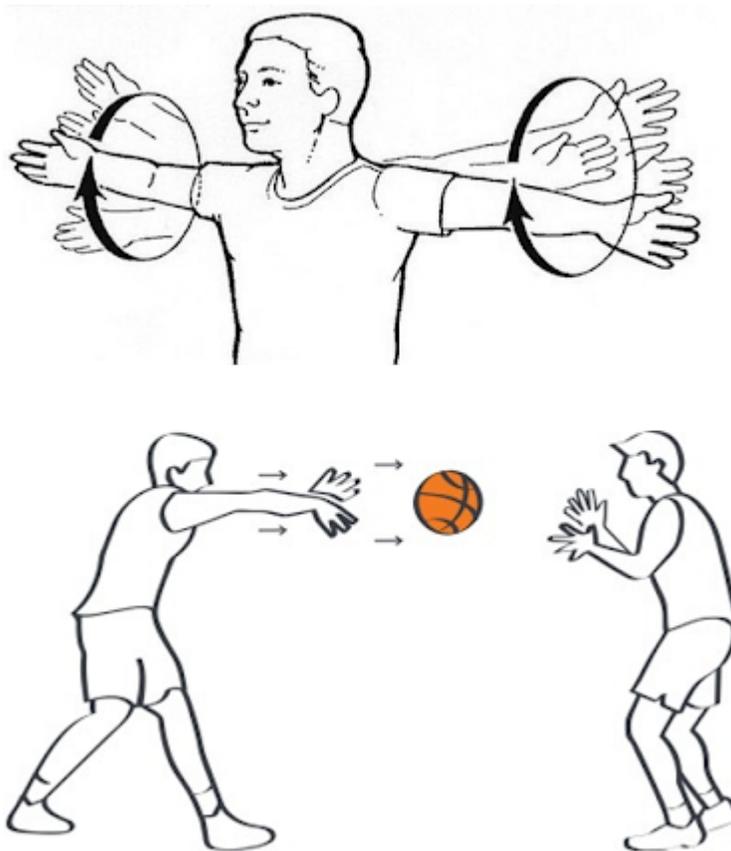
- a) Resistencia.
- b) Velocidad.
- c) Flexibilidad.
- D) Fuerza

11. 9.-cuando hablamos de mantener un comportamiento seguro dentro de la clase debemos considerar: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Calentamiento - estiramientos - hidratación.
- b) Hidratación y Calentamiento.
- c) Calentamiento específico para el ejercicio a realizar.
- d) Hidratación y estiramientos en diferentes momentos de la clase

12. 10.- La siguiente imagen representa: * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- a) movilidad articular y calentamiento general.
- b) estiramientos y movilidad articular con balón.
- c) movilidad articular y calentamiento específico.
- d) estiramientos y calentamiento específico.

13. 11.- ¿Qué capacidad física podemos comparar entre las dos imágenes? *

1 punto

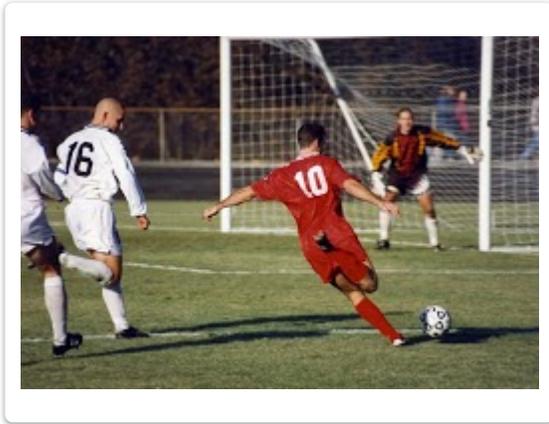


Marca solo un óvalo.

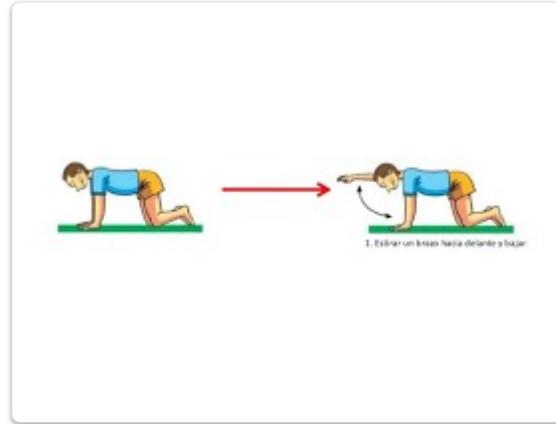
- a) fuerza y equilibrio.
- b) velocidad y resistencia.
- d) fuerza y resistencia.
- d) fuerza y velocidad.

14. 12.- Seleccione la alternativa correcta en relación a la imagen adjunta. * 0 puntos

Marca solo un óvalo.



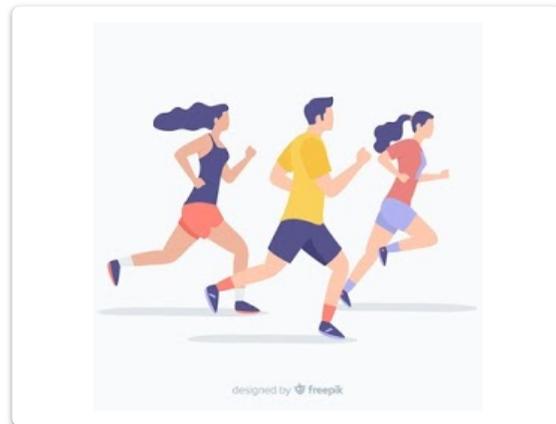
a) Golpear un balón corresponde Equilibrio estático.



b) Posición de cuadrupedia corresponde a Equilibrio Estático



c) Hacer la rueda corresponde a equilibrio estático.



d) Correr o trotar corresponde a equilibrio estático.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios