



EVALUACIÓN-FORMATIVA1-EDUC.FÍSICA-QUINTOSAB-OA6-SEMANA8

Educación Física Quintos años A y B

Profesores: Claudio Delgado Escobar- Oscar Navarro Hidalgo

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Demostrar dominio de los conceptos de habilidades motoras básicas y cualidades físicas a través de una evaluación formativa. OA6 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, estableciendo metas de superación personal	5to A-B	Semana 8

Te invito a contestar el siguiente instrumento de evaluación formativa para corroborar cuánto es lo que has aprendido a la fecha en relación al trabajo realizado con las guías de aprendizaje

Instrucciones generales:

1. Completa los datos generales.
2. Leer en forma personal cada pregunta.
3. Responde marcado con una X la respuesta correcta.

I.- Habilidades Motoras Básicas.

Lee en forma comprensiva y seleccione la respuesta correcta

1.- Son movimientos que tienen como objetivo fundamental de llevar el cuerpo de un lugar a otro. Esta definición corresponde a:

- a) Habilidad motora básica de locomoción.
- b) Habilidad motora de estabilidad.
- c) Habilidad motora de estabilidad.

2.- La frase que mejor representa el concepto de habilidad motora de estabilidad es:

- a) Son movimientos en el que el cuerpo permanece en desplazamiento.
- b) Son movimientos en el que el cuerpo permanece en su lugar.
- c) Son movimientos en el que el cuerpo se exige al máximo.
- d) Conjunto de destrezas físicas.

3.-De los siguientes ejercicios, ¿Cuál es una habilidad motora básica de manipulación?

- a) Golpear un balón.
- b) Saltar con pies juntos.
- c) Mantenerse equilibrado en un pie.
- d) correr 100 metros planos.

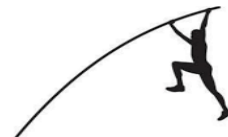
4.-Saltar un cajón y trepar un árbol corresponden a:

- a) Habilidades motoras de locomoción y estabilidad.
- b) Habilidades de locomoción y manipulación.
- c) Habilidades motoras de manipulación y estabilidad
- d) Solo a habilidades motoras de estabilidad.

4.- Identifica que habilidades se ponen en práctica en el siguiente ejercicio.

- a) Locomoción y estabilidad.
- b) Locomoción, manipulación y estabilidad.
- c) Estabilidad y manipulación.
- d) Ninguna de las anteriores

Salto con garrocha



5.- Golpear, lanzar y recibir un balón corresponden a habilidades motoras de:

- a) Locomoción.
- b) Estabilidad.
- c) Manipulación.
- d) Equilibrio.

6.- ¿Qué habilidades son las que más se evidencian en este deporte?

- a) Manipulación y estabilidad.
- b) Manipulación y locomoción.
- c) Locomoción y estabilidad.
- d) Ninguna de las anteriores.



II.- Cualidades o capacidades Físicas.

Observa el siguiente mapa conceptual y responde las preguntas 7 a la 12.



7.- Según el mapa conceptual las cualidades físicas se dividen en:

- a) Velocidad, resistencia, fuerza.
- b) Velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia, equilibrio.
- c) Velocidad, fuerza.
- d) Velocidad y resistencia.

8.-La siguiente definición según el mapa conceptual: Son predisposiciones anatómicas-fisiológicas innatas del individuo, corresponde a:

- a) Habilidad motora básica.
- b) Cualidades o capacidades físicas.
- c) Flexibilidad.
- d) Resistencia.

9.- Los ejercicios de estabilidad estático y dinámico tienen relación con la cualidad de:

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

10.- En la siguiente imagen se está trabajando la cualidad física de velocidad, si el deportista tiene que llegar lo más rápido a cada cono ¿Qué tipo de velocidad está trabajando?

- a) Velocidad de acción.
- b) Velocidad de reacción.
- c) Resistencia de fuerza.
- d) Velocidad frecuencial.



11.- Observa la siguiente imagen y luego responde.

¿A qué cualidad física se hace referencia?:

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



12.- La prueba atlética de 100 metros planos, corresponde a una prueba de:

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



III. Sensaciones corporales.

13.- La definición que más representa a una sensación corporal es:

- a) Respuesta física a un determinado ejercicio.
- b) Formas que tiene el cuerpo para manifestar lo que siente.
- c) Expresiones del cuerpo
- d) Cansancio.

14.- ¿Cuál es la sensación corporal evidente en la siguiente imagen?

- a) Calor
- b) Sed
- c) Sudoración
- d) Agitación



15.-¿Cuál de las siguientes frases no representa una sensación corporal?

- a) El ejercicio físico te hace crecer.
- b) El ejercicio físico produce sudoración
- c) El ejercicio físico produce calor
- d) El ejercicio físico trabaja la resistencia de tu corazón

IV.- Músculos y huesos.

16.- ¿Cuántos músculos tiene el cuerpo humano?

- a) 550
- b) 650
- b) 630
- d) 800

17.- ¿Qué músculo muestra el deportista en la siguiente imagen?

- a) Cuádriceps
- b) Bíceps
- c) Tríceps
- d) Deltoides



18.- ¿Por qué es importante hacer actividad física?

- a) Para Fortalecer nuestros huesos y músculos
- b) Para proteger nuestra salud
- c) Para activar nuestros órganos internos
- d) **todas las anteriores.**

19.- Los músculos que se trabajan con este ejercicio son:

- a) gemelos y brazos.
- b) **cuádriceps y glúteos.**
- c) cuádriceps y tríceps.
- d) deltoides y gemelos.



20.- ¿Qué función no es propia de los huesos?

- a) Sujetan nuestro cuerpo y permiten que se mantenga erecto.
- b) Protegen nuestros órganos.
- c) **Controlan nuestro corazón.**
- d) sirven de anclaje a los músculos.