



# EVALUACIÓN-FORMATIVA1-EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD -6AB-OA6-8-9

## SEMANA8

### EVALUACION FORMATIVA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Prof.: OSCAR NAVARRO HIDALGO

|   |               |               |
|---|---------------|---------------|
| <b>Nombre:</b>  | <b>Curso:</b> | <b>Fecha:</b> |
| <b>Objetivo de la Evaluación:</b> Demostrar a través la evaluación formativa los conocimientos asociados en la unidad 1 en beneficio a nuestro cuerpo y mejorar los componentes físicos.<br><br><b>OA 6:</b><br>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.<br><b>OA 8:</b><br>Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.<br><b>OA 9:</b><br>Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase. | 6 Año A-B     | Semana 8      |

#### Instrucciones:

- Lee atentamente cada una de las preguntas planteadas.
- Marque sólo una alternativa.
- Confía en tus capacidades.

#### I. Lee atentamente el siguiente texto y responde las preguntas.

#### Texto 1:

#### Todo el deporte Extraescolar.

Dos disciplinas diferentes saltarán a la cancha este fin de semana en lo que es el departamento extraescolar de nuestra comunidad del colegio España. Todo se realizará mañana. En el complejo Patricio Mekis, a las 10:00 horas, se disputarán las clasificatorias de fútbol infantil damas para los juegos Nacionales. En el complejo Guillermo Saavedra, se realizarán las finales infantiles en varones, a partir de las 10:00 horas. En vóleybol se disputarán los cuartos de final para los juegos Bicentenario.

1.- ¿Cuál es el propósito comunicativo de este texto?

- a) Entregar información sobre actividades deportivas.
- b) Narrar los acontecimientos deportivos de una ciudad.
- c) Exponer los orígenes de los torneos deportivos regionales.

d) Describir actividades deportivas de competición.

2.- ¿Cuáles son las disciplinas deportivas que se incluyen en el texto?

- I. Natación.
- II. Fútbol.
- III. Vóleybol.

- a) Solo III.
- b) I y II.
- c) III y II.
- d) I y III.

3.- El término de actividad física se refiere:

- a) Variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas.
- b) Entrenamiento que involucren diversos deportes.
- c) Variedad de ejercicios musculares de fuerza.
- d) Todas las anteriores.

4.- La siguiente definición corresponde a: Es una serie de ejercicios donde participan todos los músculos y articulaciones, de una forma progresiva, con el fin de preparar a nuestro cuerpo para conseguir el mayor rendimiento físico en el deporte o actividad a desarrollar.

- a) Sistema de entrenamiento.
- b) Calentamiento.
- c) Actividad física.
- d) Todas las anteriores.

5.- Observa la imagen y contesta a que ejercicio corresponde.



- a) Sentadillas.
- b) Saltar la cuerda.
- c) Squat Jump.
- d) Salto largo.

6.- ¿Cuál o cuáles son los principales sistemas del cuerpo humano?

- a) Cardiovascular.
- b) Locomotor, respiratorio, nervioso.
- c) Sistema nervioso vegetativo.
- d) Ninguna de las anteriores.

## Texto 2

### El deporte.

Practicar deporte es muy importante para el ser humano, sea cual sea su edad. Consiste en dedicar una parte de nuestro tiempo a realizar actividad física, es decir, a hacer ejercicio moviendo las partes de nuestro cuerpo. Cuando hacemos deporte nos divertimos y pasamos un buen rato. El deporte tiene muchos beneficios. Nos ayuda a fortalecer los músculos y los huesos, y en general mejora nuestra condición física y el aspecto de nuestro cuerpo. Los deportes nos enseñan a esforzarnos por las cosas a intentar superar las dificultades. También aprendemos a jugar con los demás, a respetar a los contrincantes y que aunque no siempre ganemos, lo importante es disfrutar del juego.



7.- En el texto se informa que el deporte:

- a) Se aprenden valores como el compañerismo y trabajo en equipo.
- b) La práctica deportiva puede ser a una limitada edad.
- c) Hay que dedicarle un tiempo prolongado en el día.
- d) Lo más importante es ganar.

8.- En el texto se dice que los beneficios del ejercicio son:

- a) Se observa un incremento en el tono muscular a partir del primer mes.
- b) Nos fortalece solo la musculatura del tren inferior.
- c) Nos ayuda a fortalecer músculos y huesos.
- d) Mejora la condición física solo en las personas jóvenes.

9.- ¿Cuál de los siguientes músculos no corresponde a la parte dorsal (posterior) de nuestro cuerpo?

- a) Abdominal.
- b) Dorsal.
- c) Soleo y gastrocnemio.
- d) Iztiquiotibial.

10.- ¿Cuál es el propósito del calentamiento?

- a) La participación de todos los músculos y articulaciones, de forma progresiva.
- b) Qué aumente la temperatura corporal.
- c) Preparar el cuerpo para conseguir el mayor rendimiento de nuestro cuerpo.
- d) Todas las anteriores.

11.- ¿Qué le recomendarías a un amigo que quiera iniciarse en el ejercicio físico y que desee mejorar su flexibilidad?

- a) Ejercicios de flexibilidad solo antes de comenzar una actividad física.
- b) Ejercicios de flexibilidad solo cuando se termine.
- c) Ejercicios de flexibilidad antes, durante y después de cada actividad.
- d) Ejercicios de flexibilidad solo algunas sesiones de entrenamientos.

12.- ¿Cuántos músculos tiene el cuerpo humano?

- a) 800 músculos.
- b) 680 músculos.
- c) 550 músculos.
- d) 650 músculos.

13.- ¿Qué funciones cumplen los músculos esqueléticos o estriados?

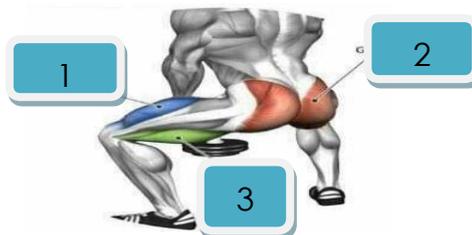
- a) Producen movimiento y desplazamiento del cuerpo.
- b) Protegen los distintos órganos del cuerpo.
- c) Son la mayor fuente de calor del organismo.
- d) Todas las anteriores.

14.- ¿Qué sistemas ponen en funcionamiento el sistema nervioso?

- I. Sistema nervioso central "SNC".
- II. Sistema nervioso periférico "SNP".
- III. Sistema nervioso vegetativo "SNV".

- a) Solo I.
- b) I y II.
- c) II y III.
- d) I, II y III

**Observa bien la imagen y responde las siguientes preguntas 15, 16.**



15.- Ordena los grupos musculares en orden ascendente:

Glúteos – Izquitibiales – Cuádriceps.

- a) Glúteos – Cuádriceps - Izquitibiales.
- b) Glúteos – Izquitibiales – Cuádriceps.
- c) Cuádriceps. – Glúteos – Izquitibiales.
- d) Cuádriceps. – Izquitibiales – Glúteos.

16.- ¿Qué ejercicio se está realizando en la imagen?

- a) Sentadilla.
- b) Squat Jump.
- c) Tomando impulso para un salto.
- d) Ninguna de las anteriores.

17.- Es un aminoácido que estimula la formación del tejido cicatrizante y así soluciona el micro-desgarro en el musculo, **esta definición corresponde a:**

- a) Vitaminas.
- b) Hierro.
- c) Glutamina.
- d) Fosforo.

18.- De qué manera el cuerpo puede sufrir un micro - desgarro o desgarro muscular.

- a) Realizando un esfuerzo físico.
- b) Llegar a una híper extensión de alguna zona muscular.
- c) Por no realizar ejercicios de elasticidad.
- d) Todas las anteriores.

19.- Señale cuál de los siguientes deportes no corresponde a un deporte individual.

- a) Fútbol.
- b) Rugby.
- c) Básquetbol.
- d) Gimnasia artística.

20.- ¿Cómo definirías la actividad física?

- a) Como actividades cotidianas, tales como bailar, caminar entre otras tareas domésticas.
- b) Como actividades de gran demanda física.
- c) Como actividades donde se ejercita la parte cardiovascular.
- d) Como ejercicios planificados.