

EVALUACIÓN-FORMATIVA3-EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD -6AB-OA1-6 SEMANA17

Objetivo de la clase.

Demostrar conocimientos obtenidos de las habilidades motoras básicas en el desarrollo de la condición física, a través de la evaluación formativa.

OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 u 80 metros), superando pequeños obstáculos.

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, estableciendo metas de superación personal. Seguridad, juego limpio y liderazgo.

Evaluación Formativa de Educación física y salud 6º año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 03 al 07 de Agosto del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

6º año A

6º año B

Instrucciones generales:

- 1.- Lea en forma comprensiva cada pregunta.
- 2.- Seleccione la respuesta correcta haciendo un clic en ella.
- 3.- Revise antes de enviar.

Lee atentamente el siguiente texto y responde las preguntas 1, 2 y 3.

Deportes para todos:

En un principio los deportes nacieron con una finalidad recreativa o educativa, con el tiempo se añadieron elementos básicos que desarrollaron los aspectos competitivos, lo cuales se presentarán a continuación:

Elementos Básicos del deporte:

Reglamentos: Es el elemento principal, regula todos los aspectos del juego y la competición, determina las principales características y por eso incluye aspectos tales como:

1. Las instalaciones.
2. Los participantes.
3. Las reglas de juego.
4. El sistema de puntuación.
5. Los jueces y árbitros.

Los aspectos técnicos: El deporte tiene una técnica diferente constituida por gestos o habilidades motrices específicas. Este es uno de los aspectos que requieren un largo aprendizaje y un entrenamiento constante en el deporte.

Los aspectos tácticos y estratégicos:

La estrategia es el pensamiento previo a la competición que se lleva a cabo tanto en deportes colectivos como individuales para organizar la participación y el planteamiento general del juego.

La comunicación en los deportes:

Es uno de los elementos más importantes que solo se aparece en los deportes colectivos y es prácticamente gestual o motriz y se usa para: organizar el equipo y los sistemas de juego, ayudar a tomar decisiones y reforzar la motivación.

Los deportes pueden ser:

Deportes colectivos.

Los deportes colectivos son aquellas actividades en las que participa un grupo de personas, con unos objetivos comunes, para alcanzar una misma finalidad deportiva siguiendo unas reglas.

Existen dos grandes grupos de deportes colectivos diferenciados por el tipo de acciones que se desarrollan:

- Los deportes de oposición – cooperación (fútbol, basquetbol, entre otros)
- Los deportes de cooperación (gimnasia rítmica, patinaje en pareja, natación sincronizada...)

Estos deportes se caracterizan por basarse en el trabajo en el trabajo de equipo y de esa forma ganarle al contrincante.

Deportes individuales.

Son aquellos en los que el deportista realiza solo la actividad, para superar un objetivo medible por el tiempo (carreras de atletismo, moto, ciclismo) la distancia (lanzamiento de peso, jabalina, saltos de esquí) una ejecución técnica natación sincronizada, saltos de trampolín) o precisión y control de un gesto (tiro con arco, billar, golf).

Hacer deporte es esencial para todos, pero en etapas de pleno desarrollo como la niñez, los beneficios son mucho más visibles tanto en el plano físico como en el emocional. Los niños que practican deportes suelen ser más fuertes, sanos, y además amigables y sociables.

3. 1.- ¿Cuál título se ajusta mejor al texto? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) El origen de la competición.
- B) El origen de los deportes.
- C) Deportes individuales y colectivos.
- D) Características de los deportes.

4. 2.- Según el texto ¿Qué beneficios tiene la práctica deportiva? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Es solo importante en el desarrollo de la niñez.
- B) La práctica deportiva hace ser más amigable y sociable, solo en los deportes colectivos.
- C) Son mucho más visibles tanto en el plano físico como emocional.
- D) Mejora tú resistencia cardiovascular y la prevención de enfermedades articulares.

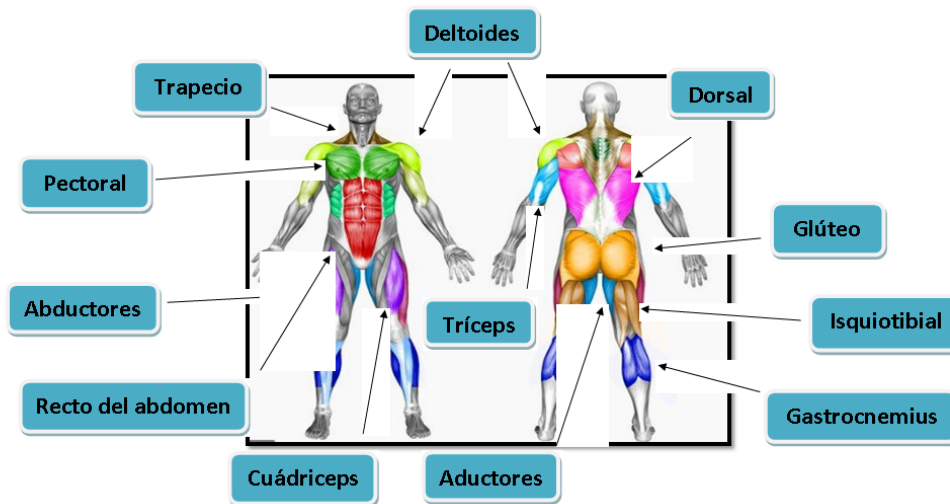
5. 3.- ¿Cuál es el elemento principal que regula a los deportes? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Los aspectos técnicos.
- B) La comunicación en los deportes.
- C) La reglamentación.
- D) Los jueces y árbitros.

Observa la siguiente imagen, responde las siguientes preguntas 4, 5, 6 y 7.



6. 4.- ¿Cuál o Cuáles son los principales músculos que trabajan el ejercicio Push up o extensiones de codo? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Recto Abdominal - Deltoides – Trapecio.
- B) Pectoral - Trapecio – Deltoides.
- C) Pectoral - Deltoides – Tríceps.
- D) Recto Abdominal – Trapecio – Tríceps.

7. 5.- ¿Cuál o Cuáles son los principales músculos que trabajan el ejercicio Squat Jump ó salto vertical? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Cuádriceps - Isquiotibial – Gastrocnemius.
- B) Aductor - Glúteo – Gastrocnemius.
- C) Abductor - Cuádriceps – Gastrocnemius.
- D) Cuádriceps - Gastrocnemius - Glúteo.

8. 6.- El ejercicio Burpee trabaja la fuerza, resistencia y coordinación. Al realizarlo involucraremos una gran cantidad de grupos musculares identifica los que participan. *
- 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Pectorales -Tríceps - Deltoides - Cuádriceps - Isquiotibiales - Gastrocnemius - Recto del Abdomen - Glúteos.
- B) Pectorales -Tríceps - Deltoides - Cuádriceps - Trapecio - Gastrocnemius - Recto del Abdomen - Glúteos.
- C) Pectorales -Tríceps - Deltoides - Cuádriceps - Isquiotibiales - Gastrocnemius - Recto del Abdomen - Dorsal.
- D) Pectorales -Tríceps - Deltoides - Cuádriceps - Abductor - Gastrocnemius - Recto del Abdomen - Glúteos.

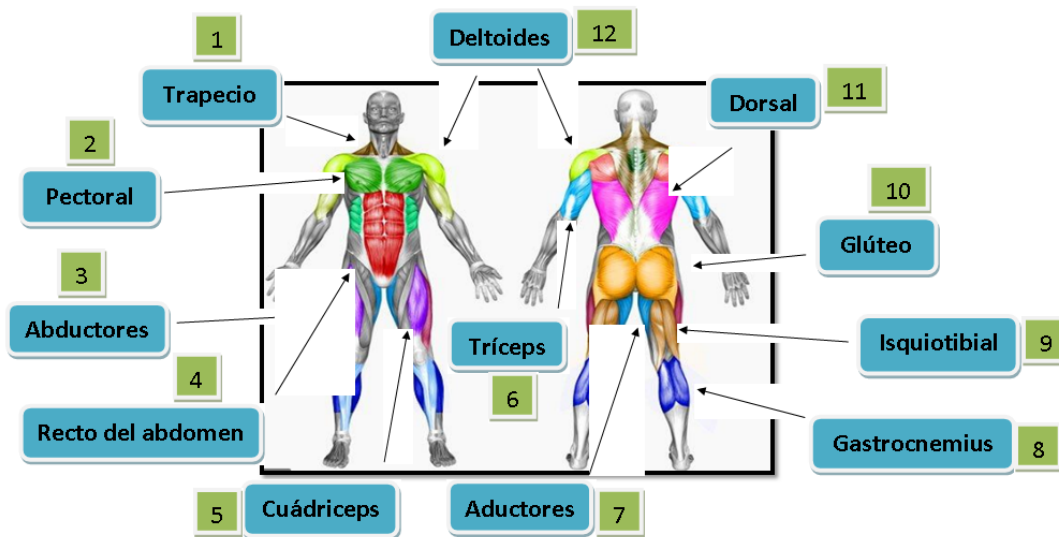
9. 7.- ¿Qué ejercicios trabaja alguna zona muscular posterior de nuestro cuerpo? *
- 1 punto

I. Push up. II. Inchworm.III. Estocadas.

Marca solo un óvalo.

- A) Solo I.
- B) Solo II.
- C) I, II y III.
- D) II y III

Observa la siguiente imagen, responde las siguientes preguntas 8 y 9



10. 8.- Identifica a través de los números los grupos musculares en orden descendente (hacia abajo) del ejercicio Inch worm. *

1 punto

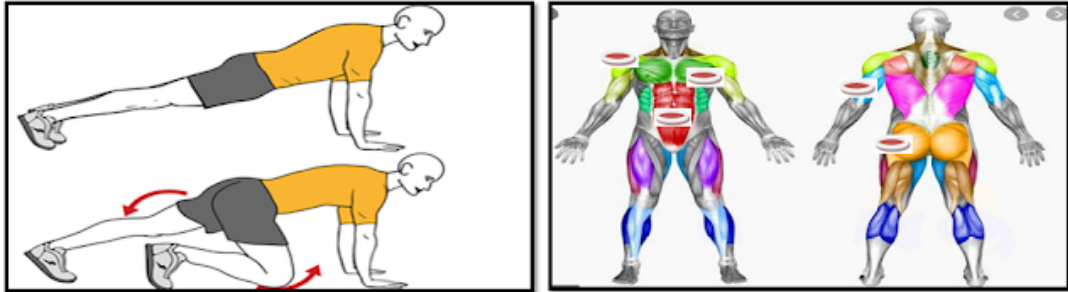


Marca solo un óvalo.

- A) (12) - (2) - (4) - (9) - (10)
- B) (12) - (2) - (4) - (10) - (9)
- C) (2) - (12) - (4) - (9) - (10)
- D) (12) - (4) - (11) - (10) - (9)

11. 9.- Identifica a través de los números los principales músculos en orden ascendente (hacia arriba) que intervienen en el ejercicio Mountain Climb o Escalador. *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) (10) - (4) - (2) - (6) - (1).
- B) (8) - (4) - (2) - (6) - (12).
- C) (8) - (4) - (2) - (6) - (1).
- D) (10) - (4) - (2) - (6) - (12).

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

¡Somos deportistas!
 Cada día mi hermano
 y yo hacemos deporte.
 Por la mañana, vamos a patinar
 y después. Jugamos un partido de tenis.
 Por la tarde, nadamos en la piscina.
 Después, merendamos y al acabar de
 merendar, jugamos un partido
 de fútbol.
 Nos divertimos mucho, pero... ¡uf!, que cansancio.



12. 10. ¿Quiénes hacían deporte? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Dos amigos.
- B) Padre e hijos.
- C) Dos hermanos.
- D) Dos primos.

13. 11. ¿Cómo terminaban los hermanos después de hacer ejercicio? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Tristes y cansados.
- B) Felices y cansados.
- C) Enojados y cansados.
- D) Animosos y cansados.

14. 12. ¿Cuándo iban a patinar? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Por la mañana.
- B) Al mediodía.
- C) Por la tarde.
- D) En la noche.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios