



CORRECCIÓN-EVALUACIÓN-FORMATIVA1-EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD -7AB-OA1-3-  
SEMANA8

EVALUACION FORMATIVA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
Prof.: CLAUDIO MORALES – OSCAR NAVARRO

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la Evaluación:</b> Demostrar el nivel de conocimiento relacionados con la actividad física y sistemas de entrenamiento en beneficio a nuestro cuerpo o mejorar los componentes físico.	7 Año A-B	Semana 8
<b>OA 1:</b> Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras)		
<b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).		
<b>OA 5:</b> Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).		

Instrucciones de la evaluación:

1. Lea atentamente el encabezado de cada pregunta.
2. Marque la alternativa correcta.
3. Cada pregunta solo tiene UNA respuesta correcta.

1. Identifique cuál de las siguientes alternativas NO corresponde a una habilidad motora básica de locomoción.

- a) Correr.
- b) Saltar.
- c) Rodar.
- d) **Equilibrio.**

2. Señale cual de los siguientes deportes corresponde a un deporte individual.

- a) **Gimnasia artística.**
- b) Fútbol.
- c) Básquetbol.
- d) Vóleibol.

3. Seleccione la alternativa que corresponda al significado de la siguiente definición: “Consiste en prever una secuencia lógica de tareas para alcanzar los objetivos previamente definidos” a cuál de las siguientes alternativas responde:

- a) Fuerza.
- b) Velocidad.
- c) **Plan de entrenamiento.**
- d) Resistencia

4. Visualice la siguiente imagen y conteste a que tipo de ejercicio corresponde.



- a) Estocadas.
- b) **Jumping Jack.**
- c) Sentadillas.
- d) Salto de cuerda.

5. “Una capacidad física es una cualidad o una condición. El físico, por su parte, es aquello vinculado a lo material o al cuerpo. Se llama capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción”.

Según esta definición seleccione la respuesta correcta.

- I. Fuerza.
- II. Resistencia.
- III. Velocidad.

- a) Solo I.
- b) Solo II.
- c) Solo III.
- d) Todas las anteriores.

6. ¿Cuáles son los componentes del sistema circulatorio?

- I. Corazón - venas – arterias.
- II. Nariz – boca – pulmones.
- III. Cerebro – medula espinal.

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

7. ¿Cuáles son los componentes del musculo esquelético?

- a) Vientre.
- b) Tendón.
- c) Huesos.
- d) A y B.

Lea el siguiente texto y responda las preguntas N° 8,9 y 10.

El mundo del fútbol se encuentra paralizado a raíz del coronavirus. Los distintos organismos, casi como en una especie de efecto dominó, comenzaron a suspender sus competencias.

Tras lo sucedido en la NBA, la Serie A de Italia, La Liga de España, el tenis y la Euroliga de básquet, ahora fue el turno de la Champions League y la Europa League. La UEFA decidió suspender los dos principales torneos europeos a nivel clubes.

“A la luz de los acontecimientos debido a la propagación de COVID-19 en Europa y las decisiones relacionadas tomadas por diferentes gobiernos, se posponen todos los partidos de competiciones de clubes de la UEFA programados para la próxima semana. Esto incluye los restantes partidos de la Liga de Campeones de la UEFA, octavos de final, programados para el 17 y 18 de marzo de 2020; todos los partidos de vuelta de los octavos de final de la UEFA Europa League, programados para el 19 de marzo de 2020; Todos los partidos de cuartos de final de la UEFA Youth League, programados para el 17 y 18 de marzo de 2020”, informaron mediante un comunicado.

8. ¿Qué instituciones deportivas han suspendido sus encuentros producto del COVID -19?

- a) NBA
- b) Seria A de Italia.
- c) Liga de España.
- d) Todas las anteriores.

9. ¿Cuál o cuáles son los dos principales torneos a nivel de clubes suspendidos por la UEFA?

- I. Serie A de Italia.
- II. Champion League.
- III. Europa League.

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

10. ¿Qué partidos se suspendieron el 17 y 18 de marzo?

- a) cuartos de final de la UEFA Youth League.
- b) octavos de final de la UEFA Europa League.
- c) A y B.
- d) Los partidos de la NBA.

11. ¿Cuál de las siguientes aseveraciones corresponde a una sensación corporal provocada por el ejercicio?

- a) Aumento de la frecuencia cardiaca.
- b) Aumento de la sudoración.
- c) A y B.
- d) Ninguna de las anteriores.

12. ¿Cuál de los siguientes conceptos no se considera un sistema de entrenamiento?

- a) Piramidal ascendente.
- b) EMOM.
- c) Piramidal descendente.
- d) INCHWORM.

Lea el siguiente texto y responda las preguntas N° 13 Y 14.

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.

Este encuentro se realizará mañana sábado 15 de marzo las 10:00 horas en el complejo Patricio Mekis, donde se disputarán las clasificatorias de fútbol infantil damas para los juegos Nacionales. A su vez en el complejo Guillermo Saavedra, se realizarán las finales infantiles en varones. En vóleybol se disputarán los cuartos de final para los juegos Bicentenario.

Los esperamos

13. ¿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.

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

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

- a) Solo I
- b) I y II
- c) III Y II
- d) Todas las anteriores.

15. ¿Cuál de los siguientes músculos no corresponde a la parte ventral (anterior) de nuestro cuerpo?

- e) Abdominal.
- f) Bíceps.
- g) **Soleo y gastrocnemio.**
- h) Cuádriceps.

16. ¿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) **Todas las anteriores.**

17. ¿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.**

18. ¿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) Todas las anteriores.

19. ¿Cuántos músculos tiene el cuerpo humano?

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

20. ¿Qué funciones cumple el músculos esquelético o estriado?

- 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