

EVALUACIÓN-FORMATIVA3-EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD -8AB-OA3-1-5 SEMANA17

Objetivo de aprendizaje semana.

Aplicar conocimientos de los principios de entrenamientos y habilidades motrices básicas, a través de la evaluación formativa.

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza,

OA 1: ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio 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).

OA 5: Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros.

Guía de Educación física y salud 6° 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.

8° año A

8° 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, 3 y 4.



La natación está considerada como uno de los deportes más completos que existen ya que ejercita todo nuestro cuerpo y, además, no requiere una preparación física elevada gracias al agua, que nos ayuda a desplazarnos con mayor facilidad. Si su práctica no se ha extendido tanto como otros deportes se deben, fundamentalmente, a la falta de instalaciones. Pero, si tenemos la suerte de poder disfrutar de una piscina cubierta cerca de nuestro domicilio, entonces es el momento ideal de enfundarte el gorro y las gafas y lanzarte al agua.

A pesar de la creencia de mucha gente, nadar no sólo es recomendable cuando sufrimos algún dolor de espalda, sino que es una práctica deportiva excelente para mantener nuestro cuerpo fuerte y sano, Javier Solas entrenador superior de natación y responsable de Todonatación.com, asegura que “peculiaridades” Este deporte se facilita debido a la ausencia de gravedad, no haber impactos en comparación a otros deportes, desplazarse en horizontal o la temperatura controlada, hacen que personas con problemas graves de movilidad puedan, no sólo hacer un deporte, sino también expandir sus posibilidades”. Cuando nadamos, todo nuestro cuerpo está en constante movimiento. Hombros, brazos, espalda, piernas... cada brazada es un ejercicio físico que fortalece ese músculo y quema su grasa acumulada.

3. 1.- La idea principal del texto es: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Se facilita por la ausencia de gravedad.
- B) La falta de infraestructura hace que no sea un deporte masivo.
- C) Es un deporte que ejercita todo nuestro cuerpo.
- D) Aumenta la quema de grasa al practicarlo.

4. 2.- En el texto se señala que: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Se ha masificado en el último tiempo.
- B) No es tan popular como otros deportes.
- C) Es recomendado como terapia de recuperación de alguna lesión.
- D) La natación es uno de los deportes más completos que existe.

5. 3.- ¿Qué beneficios produce la natación? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Mejora el estado de ánimo.
- B) Fortalece los músculos y quema la grasa acumulada.
- C) Previene enfermedades.
- D) Aumenta el rango articular de todas las articulaciones.

6. 4.- Javier Solas entrenador superior de natación y responsable de Todonatación.com, ¿A qué apunta en el texto con “peculiaridades”? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Explica que es, solo para gente lesionada, debido a que no hay impacto articular.
- B) Solo para personas que puedan costear los costos de una piscina temperada.
- C) Pocas personas pueden practicar este deporte, según necesidades individuales.
- D) Se facilita este deporte debido a la ausencia de gravedad, al no haber impacto es menos lesivo.

7. 5. ¿Por qué la frecuencia cardíaca aumenta en ejercicio? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Por la ingesta de alguna bebida energética.
- B) Producto del flujo de oxígeno en los pulmones.
- C) Al aumentar la cantidad de carga en ejercicio.
- D) Al tener hipertensión.

8. 6. De qué manera podrías evitar un micro - desgarro o desgarro muscular. * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Ejercitándote con poca frecuencia.
- B) Reducir el movimiento articular y muscular.
- C) Consumiendo proteínas y vitaminas.
- D) Ejercitándote de forma progresiva.

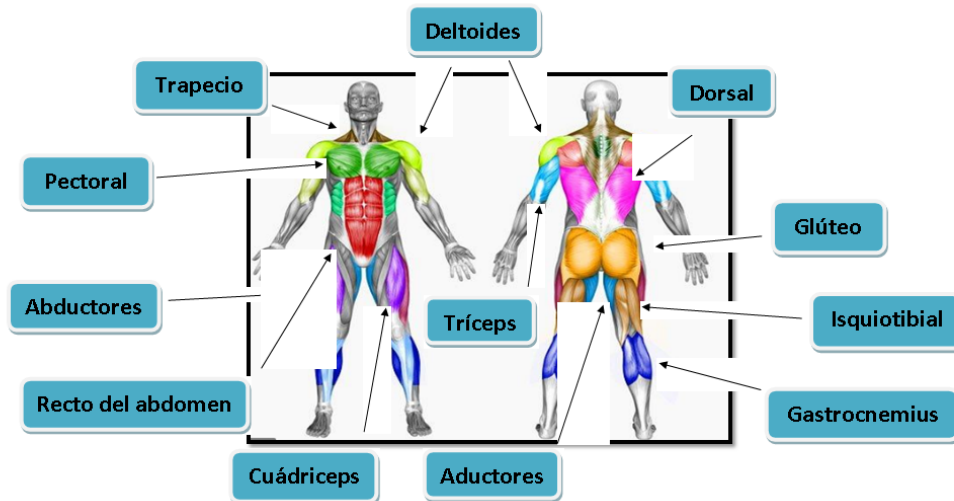
9. 7 ¿Qué estiramiento específico se debería realizar después de realizar el ejercicio lunges lateral? * 1 punto

I. Isquiotibiales – Gemelos II. Aductor – Glúteos III. Abductor – Cuádriceps

Marca solo un óvalo.

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

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



10. 8 ¿Cuál o cuáles son los principales músculos que intervienen en el ejercicio Inchworm ó caminata de manos? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Recto del abdomen, Deltoides, Pectoral, Isquiotibiales, Glúteos.
- B) Recto del abdomen, Dorsal, Pectoral, Isquiotibiales, Glúteos.
- C) Recto del abdomen, Trapecio, Pectoral, Isquiotibiales, Glúteos.
- D) Recto del abdomen, Tríceps, Pectoral, Isquiotibiales, Glúteos.

11. 9.- ¿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.

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

El tenis es un deporte en el que dos jugadores o dos parejas de jugadores se lanzan una pelota con ayuda de una raqueta.

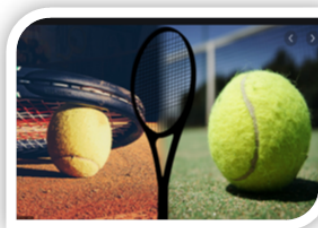
El tenis, tal y como lo conocemos en la actualidad, nació en Reino Unido a finales del siglo XIX, desde donde se difundió al resto del mundo.

El tenis es de los pocos deportes que se practican con las mismas reglas en cualquier parte del mundo, lo que sin duda facilitó que desde sus orígenes se celebraran competiciones Internacionales. De hecho, el tenis formó parte de los primeros Juegos Olímpicos de la modernidad Celebrados en Atenas en 1986.

El tenis se puede jugar sobre tres superficies pista, hierba y tierra batida. Algunos de los torneos de tenis más famosos y de mayor prestigio son:

- Wimbledon (que se juega en hierba),
- Roland Garros (que se juega en tierra batida)
- Y US Open (que se juega en pista).

Entre los tenistas más famosos y populares están: Rafael Nadal, ganador de torneos. Como el de Rolan Garros; Roger Federer, ganador de torneos como el US Open; o Conchita Martinez, ganadora de Wimbledon.



12. 10.- El tenis se juega: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Con once jugadores.
- B) Individualmente o en parejas.
- C) Con cinco jugadores.
- D) Con 3 jugadores.

13. 11.- El tenis nació tal y como se conoce hoy en: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Reino Unido.
- B) Francia.
- C) Estados Unidos.
- D) España.

14. 12.- Los primeros juegos Olímpicos de la modernidad se celebraron en: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) París
- B) Londres.
- C) Atenas.
- D) Madrid.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios