

EVALUACIÓN-FORMATIVA5-EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD -8AB-OA1-SEMANA25

Objetivo de la clase.

Aplicar conocimientos de habilidades motrices básicas de locomoción, estabilidad y manipulación, incorporando las capacidades físicas de: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, en beneficio de nuestro cuerpo.

Indicadores:

Combinan y aplican las habilidades motrices específicas y seleccionan la forma de practicarlas según el contexto.

Demuestran transiciones en los movimientos suaves y lentos, rápidos y fuertes, y en sus combinaciones.

OA 1: 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, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

Evaluación Formativa de Educación física y salud 8º año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 05 al 09 de Octubre del 2020

***Obligatorio**

Instrucciones generales:

1° Escribe correctamente tu nombre y apellido.

2° Lee comprensivamente antes de responder, seleccione la respuesta correcta haciendo un clic en ella.

3° Responde sin la ayuda de un adulto.

4° Confía en tus conocimientos.

1. Nombre completo: *

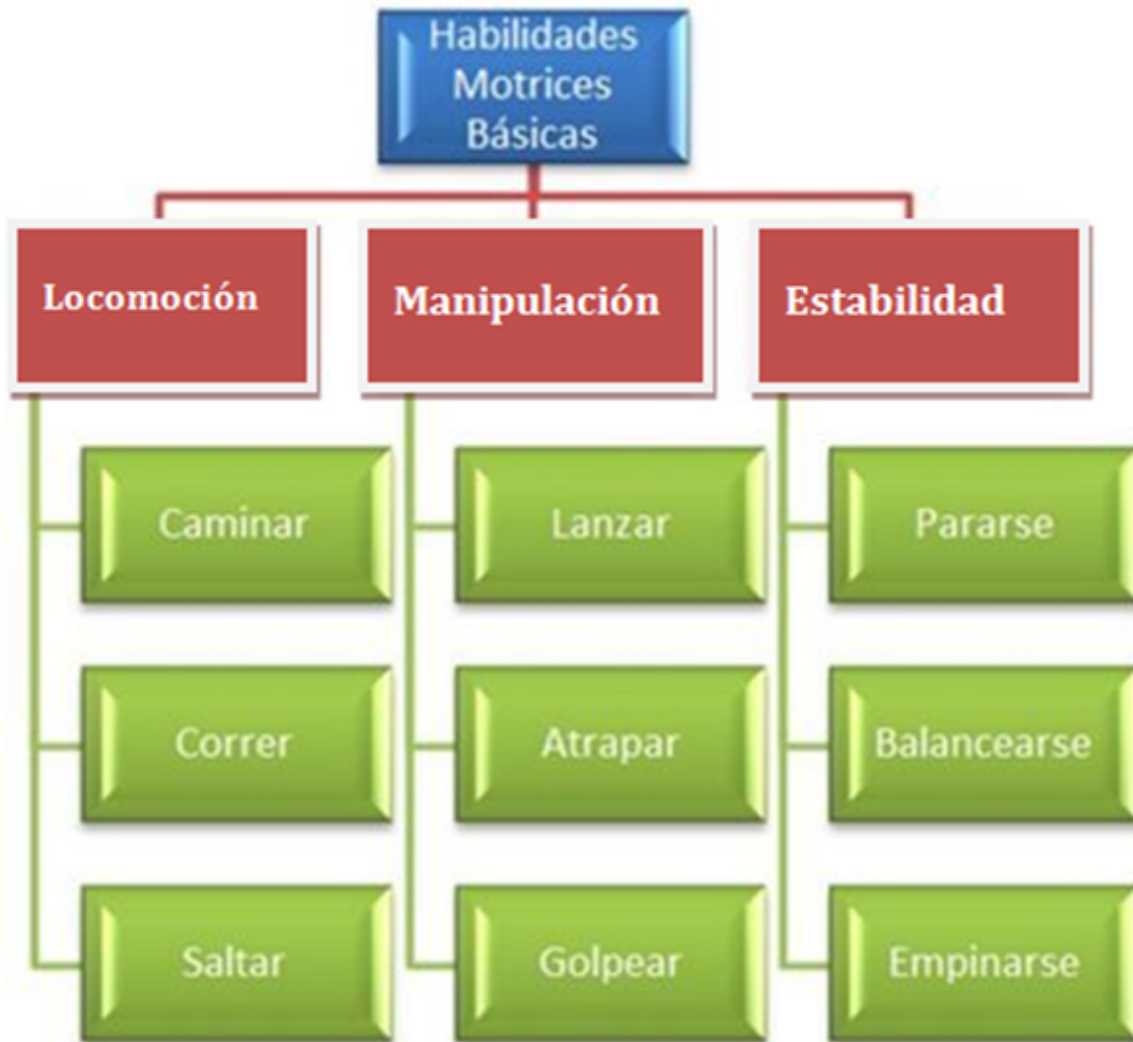
2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

8° año A

8° año B

Recurso número 1



Recurso número 2

Las **condiciones físicas** son el conjunto de componentes de la condición física que intervienen en la consecución de una *habilidad motriz*.



Clasificación según su función

Básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. **Complementarias:** coordinación y equilibrio.

Fuerza

Es la capacidad de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura.



Resistencia

Es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración.



Capacidades físicas básicas en Educación física



Es la capacidad física básica que nos permite hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

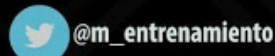
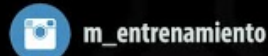
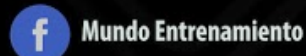
Velocidad



Cualidad con base en la movilidad y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones.

Flexibilidad

En el área de educación física debemos buscar el enriquecimiento motriz y modificar los hábitos sedentarios así como tener una vida saludable para un buen desarrollo de las capacidades físicas básicas.



Copyright © Mundo Entrenamiento, 2017.

3. 1. ¿Cuál es la definición que mejor define a la habilidad motora básica de Estabilidad? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Para esta habilidad se necesita el manejo de pies y manos.
- B) Para esta habilidad se necesita dominio de nuestro cuerpo equilibrio estático y/o dinámico.
- C) Para esta habilidad se necesita desplazamiento por ejemplo caminar, gatear, etc.
- D) Para esta habilidad se necesita desplazamiento por ejemplo bicicleta, automóvil, etc.

4. 2.- ¿Qué habilidad motora corresponde la siguiente definición? * 1 punto
"Manejo de objetos pudiendo utilizar manos y pies".

Marca solo un óvalo.

- A) Manipulación.
- B) Estabilidad.
- C) Locomoción.
- D) Coordinación.

5. 3.- ¿Por qué se considera importante trabajar las capacidades físicas básicas? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Para mejorar en las habilidades motrices básicas y también actividades deportivas.
- B) Sirve para mejorar en los movimientos complejos de los deportes.
- C) Para mejorar los hábitos de vida saludable en cada sujeto que lo practique.
- D) Sirve en el bienestar emocional y social de cada sujeto que lo practique.

6. 4.-¿Qué cualidades físicas y motrices se deben trabajar en la siguiente imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Fuerza – Manipulación.
- B) Resistencia – Equilibrio.
- C) Flexibilidad – Manipulación.
- D) Velocidad – Locomoción.

7. 5.- La siguiente definición “Capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular” ¿Qué cualidad física corresponde? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A).Velocidad.
- B) Resistencia.
- C) Fuerza.
- D) Flexibilidad.

8. 6.- ¿Qué capacidad física se observan en la siguiente imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Velocidad.
- B) Resistencia.
- C) Fuerza.
- D) Flexibilidad.

9. 7.- ¿Qué habilidades motrices se combinan en la siguiente acción deportiva? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Locomoción y Equilibrio.
- B) Locomoción y manipulación.
- C) Estabilidad y manipulación.
- D) Equilibrio estático y manipulación.

10. 8.- Identifica la imagen que mejor representa a la capacidad física de fuerza. 1 punto

*

Marca solo un óvalo.



Artes marciales.



Halterofilia.



Disciplina del atletismo carrera de 5000 metros planos.



Disciplina de atletismo carrera ve velocidad 100 metros planos.

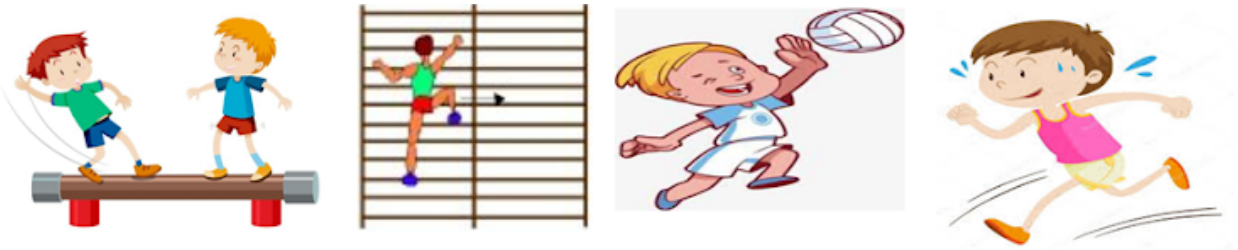
11. 9.-Identifica el orden correcto de las cualidades físicas que se presentan a continuación. * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Velocidad – Resistencia – Velocidad – Flexibilidad.
- B) Resistencia – Velocidad – flexibilidad – Fuerza.
- C) Fuerza – Resistencia – Velocidad – Flexibilidad.
- D) Flexibilidad – Fuerza – Resistencia – Velocidad.

12. 10.-Identifica el orden correcto de las habilidades motrices básicas que se presentan a continuación. * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Estabilidad – Locomoción – Manipulación – Estabilidad.
- B) Manipulación – Locomoción – Estabilidad – Manipulación.
- C) Estabilidad – Locomoción – Manipulación – Locomoción.
- D) Locomoción – Estabilidad – Manipulación – Estabilidad.

13. 11.- ¿Qué habilidad motriz se observa en la imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Locomoción.
- B) Manipulación.
- C) Estabilidad.
- D) Resistencia.

14. 12.- Un jugador de voleibol quiere mejorar en su juego, específicamente en el gesto técnico del saque flotante. ¿Qué capacidades y habilidades debería tener su plan de entrenamiento? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Resistencia – Velocidad – Locomoción – Estabilidad.
- B) Flexibilidad – Fuerza – Manipulación – Locomoción.
- C) Resistencia – Flexibilidad – Manipulación – Locomoción.
- D) Flexibilidad – Velocidad – Estabilidad – Manipulación.



HitToon.com #1457577

Google Formularios