

EVALUACIÓN DE PROCESO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
4° AÑO BÁSICO

Profesor: Francisco Guerrero Cifuentes

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje total; 16 puntos. Puntaje: _____ Nota: _____

Fecha de entrega: **14 de julio**

OA.1. Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

OA.2. Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica

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, mejorando sus resultados personales

OA.9. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

Instrucciones:

- El alumno debe escribir su nombre y curso con letra clara y legible en el apartado correspondiente.
- Debe responder con lápiz grafito.
- Responder de forma clara y legible las preguntas de desarrollo.

1) Lea cuidadosamente las preguntas y encierra en un círculo la alternativa correcta. (1 punto c/u)

<p>1_ Las habilidades físicas básicas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Correr, saltar, rodar, caminar. b) Juegos, deportes y juegos tradicionales c) Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad d) Todas las anteriores. 	<p>2_ ¿Cuál de estas imágenes se relaciona con los hábitos de higiene?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>A</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>B</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> a) Solo B b) Solo A c) A y B son correctas d) Ninguna de las anteriores
<p>3_ La frecuencia cardiaca es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Es la cantidad de contracciones que tiene el corazón por unidad de tiempo. b) Son los latidos del corazón. c) La frecuencia cardíaca de 60 a 100 latidos por minuto d) Ninguna de las anteriores 	<p>4_ Según las imágenes ¿Cuál es la que representa el concepto de actividad física?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>A</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>B</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> a) A y B son correctas b) Imagen B c) Imagen A d) Ninguna de las anteriores
<p>5_ La flexibilidad es la cualidad física que:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Permite tener mayor velocidad. b) Disminuye el rendimiento. c) Permite a las articulaciones realizar movimientos con la mayor amplitud posible. d) Ninguna de las anteriores. 	<p>6_ ¿Que afirmación es FALSA, según los hábitos de vida saludable?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Las grasas saturadas son beneficiosas para el organismo. b) Comer frutas y verduras permite mantenernos sanos. c) La hidratación es importante para mantener el equilibrio del cuerpo. d) Ejercitarse físicamente a diario es dañino para la salud. e) a y d son Falsas

<p>7_ La Actividad Física es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ver televisión. b) Jugar con el celular. c) a y b son correctas. d) Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. 	<p>8_ Según la imagen: ¿A qué hábito pertenece?</p>  <ul style="list-style-type: none"> a) Habilidades motrices. b) Hábitos de higiene. c) Hábitos de vida saludable. d) Todas las anteriores son correctas
<p>9_ La velocidad en Educación Física es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Una cualidad física. b) La capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. c) Un fundamento técnico d) A y B son correctas. 	<p>10_ La imagen ¿a qué cualidad física representa?:</p>  <ul style="list-style-type: none"> a) Velocidad b) Resistencia c) Flexibilidad d) Fuerza
<p>11_ Resistencia Cardiovascular es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Es la capacidad que tienen el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para dar energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado b) Es una habilidad motriz. c) Es un fundamento táctico. d) A y C son correctas 	<p>12_ A continuación que tipo de cualidad nos muestra la imagen.</p>  <ul style="list-style-type: none"> a) Resistencia b) Lanzar c) Equilibrio d) Flexibilidad
<p>13_ Las cualidades físicas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Fútbol, voleibol, rugby. b) Juegos típicos c) Correr, saltar, rodar, lanzar. d) Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. 	<p>14_ El calentamiento previo es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Un conjunto de movimiento que nos permite preparar el organismo para un mayor esfuerzo. b) Saltar la cuerda c) Caminar d) Ninguna de las anteriores.

8_ La Higiene personal es:

- a) El conjunto de medidas para la limpieza y el cuidado del cuerpo.
- b) Lavarse las manos.
- c) La limpieza y aseo de viviendas y lugares públicos.
- d) Ninguna de las Anteriores

16_¿Qué habilidad representa la imagen?



- a) Correr
- b) Saltar
- c) Caminar
- d) Trepas

Autoevaluación



Rutina de la Metacognición

1) ¿Qué he aprendido?

2) ¿Para qué me sirve?

3) ¿Cómo lo he aprendido?

4) ¿Cómo puedo mejorar?
