



## Evaluación de Proceso

### "Educación Física y Salud"

#### 5° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Puntaje total: 40 puntos

Puntaje obtenido:

Nota:

#### Objetivos de Aprendizaje:

- Reconocer los deportes colectivos e individuales.
- Describir los diferentes conceptos de la Educación Física existentes en nuestro desarrollo motor.
- Reconocer las Habilidades Motrices Básicas, higiene personal, comida saludable y deportes a través de preguntas con alternativas.
- Conocer el significado de la escalera de la Metacognición.

#### iii**IMPORTANTE!!!**

- Es de suma importancia y obligación escribir el nombre del alumno en la evaluación, de lo contrario se verá afectado en el puntaje total.
- Leer cuidadosamente las instrucciones, preguntas y conceptos de cada ítem antes de desarrollar la evaluación.
- El desarrollo de la prueba, debe ser hecho por el alumno (a), contando obviamente con el apoyo correspondiente de los padres y/o apoderado.
- Plazo de entrega de esta evaluación: 14 de julio 2020



**Ítem 1:**

Describir los siguientes conceptos de la Educación Física. (2 puntos c/u)

1. Desplazamiento es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. La Higiene Personal es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. El equilibrio motriz es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. La coordinación motora es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. La lateralidad es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. La coordinación motriz es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. La flexibilidad es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. El salto es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. El básquetbol es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. La natación es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Ítem 2:**

**Preguntas de selección múltiple:**

**Identificar mediante alternativas, algunos conceptos de HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, HIGIENE PERSONAL, COMIDA SALUDABLE Y DEPORTES. (2 puntos c/u)**

(Marcar bien la alternativa)

**1. Seleccione el o los deportes colectivos:**

- a) Basquetbol
- b) Futbol
- c) Voleibol
- d) Hockey
- e) Todas las anteriores

**2. Identifique un deporte individual:**

- a) Golf
- b) Hándbol
- c) Voleibol
- d) Basquetbol
- e) Ninguna de las anteriores

**3. Son hábitos de higiene personal:**

- a) Lavarse las manos
- b) Ducharse diariamente
- c) Cepillarse los dientes
- d) Cortarse las uñas de manos y pies
- e) Todas las anteriores

**4. Son alimentos saludables:**

- a) Papas fritas
- b) Pizza
- c) Bebida gaseosa
- d) Dulces
- e) Ninguna de las anteriores

**5. En un desayuno, ¿que nos alimenta mejor?:**

- a) Un vaso de bebida
- b) Un helado
- c) Un chocolate
- d) Sushi
- e) Yogurt con cereal

**6. Identifique algunas de las "cualidades o capacidades físicas básicas":**

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Velocidad
- d) Flexibilidad
- e) Todas las anteriores

**7. Identifique las o la "habilidad (es) motriz (es) básica (as)":**

- a) Giro
- b) Fuerza
- c) Velocidad
- d) Comer una manzana
- e) Rapidez

**8. Un ejemplo de la habilidad motriz de "EQUILIBRIO" es:**

- a) Correr por la playa
- b) Caminar por el parque
- c) Girar en la cama
- d) Andar en bicicleta
- e) Ninguna de las anteriores

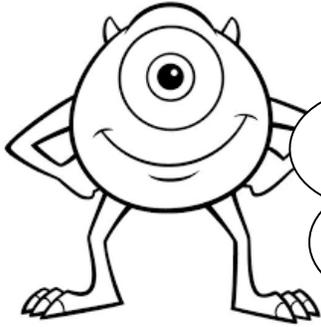
**9. Identifique algunos TIPOS DE PASES del basquetbol:**

- a) Pase sobre la cabeza
- b) Pase de gancho o bajo
- c) Pase en picada o de pique
- d) Pase de pecho
- e) Todas las anteriores

**10. La habilidad motriz de "desplazamiento" consiste en:**

- a) Caminar
- b) Correr
- c) Trotar
- d) Gatear
- e) Todas las anteriores

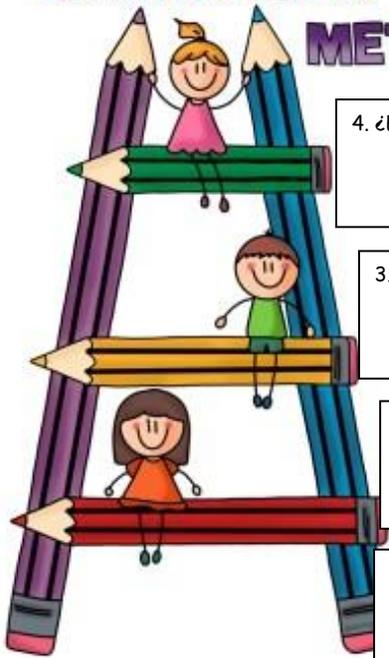
## ESCALERA DE LA METACOGNICIÓN



La metacognición es el proceso por el cual cada estudiante se hace consciente de su propio aprendizaje, identifica habilidades, limitaciones, herramientas, conocimientos previos, conocimientos nuevos, progresos y su aplicación práctica para hacer frente a las distintas situaciones que se le presentan en la vida. ¡Vamos a realizarla! (responder con la ayuda de un adulto).

## Escalera de la

## METACOGNICIÓN



4. ¿En qué otras ocasiones puedo usar este aprendizaje?

3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?