



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

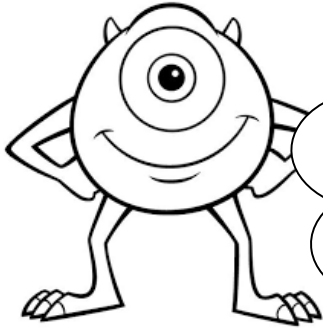
9. Identifique algunos TIPOS DE PASES del basquetbol:

- 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

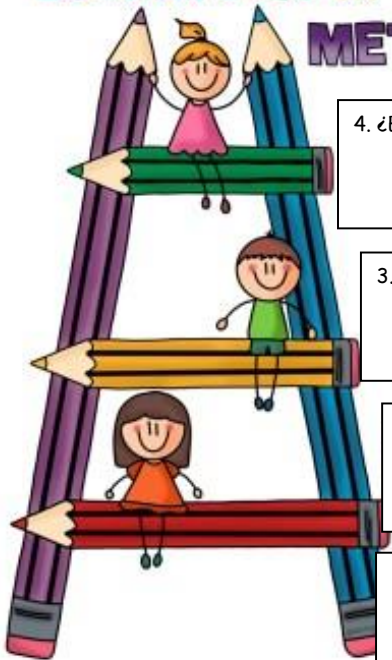
ESCALERA DE LA METACOGNICIÓN



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?