

EVALUACIÓN DE PROCESO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

6° AÑO BÁSICO

Profesor: Francisco Guerrero Cifuentes

Nombre: _____ Curso: _____

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

Fecha de entrega: **14 de Julio**

OA.1. Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

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, estableciendo metas de superación personal.

OA.9. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

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 motrices son:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Correr, saltar, rodar, caminar.b) Juegos, deportes y juegos tradicionalesc) Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidadd) Todas las anteriores.	<p>2_ ¿Cuál de estas actividades se relacionan con los hábitos de higiene?</p> <ul style="list-style-type: none">a) lavarse los dientes – comer – dormir.b) Ducharse, usar ropa limpia, lavarse las manos.c) Jugar, correr, beber agua.d) Usar desodorante, lavarse el pelo, comer frutas y verduras.
<p>3_ La lateralidad es:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Son los latidos del corazón.b) cada Hemisferio cerebral.c) El predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro.d) Ninguna de las anteriores	<p>4_ Según la imagen ¿a qué fundamento técnico? y ¿de que deporte se refiere?</p>  <ul style="list-style-type: none">a) Al saque de voleibolb) Al saque de bádmitonc) Al saque de porteríad) Al saque de tenise) Todas las anteriores
<p>5_ La flexibilidad es la cualidad física que:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Permite a las articulaciones realizar movimientos con la mayor amplitud posible.b) Permite tener mayor velocidad.c) Disminuye el rendimiento.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_ “Es la forma que tenemos de ejecutar los movimientos que intervienen en el gesto de la carrera”, la siguiente definición se refiere a :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) La técnica del remache en voleibol. b) A la técnica del salto alto. c) Al lanzamiento de la jabalina d) A la técnica de carrera
<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) a y b son correctas d) la magnitud física de carácter vectorial que relaciona el cambio de posición con el tiempo. 	<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_ La alteración postural es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Es una habilidad motriz. b) Es un dolor muscular c) La persistencia de un desequilibrio muscular que altera la disposición postural. d) Todas las anteriores. 	<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) Futbol, voleibol, rugby. b) Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. c) Correr, saltar, rodar, lanzar. d) Juegos recreativos. 	<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.
<p>15_ La Higiene personal es:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) Todas de las Anteriores 	<p>16_ ¿Qué habilidad representa la imagen?</p>  <ul style="list-style-type: none"> 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?
