



Evaluación de Proceso

"Educación Física y Salud"

7° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje total: 42 puntos

Puntaje obtenido:

Nota:

Objetivos de Aprendizaje:

- Describir los diferentes conceptos de la Educación Física existentes en nuestro desarrollo motor.
- Reconocer las Habilidades Motrices Básicas, Cualidades Físicas Básicas, higiene personal, alimentación saludable y deportes, a través de preguntas de selección múltiple.
- 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. (Investigar bien cada definición, mínimo 3 líneas). **2 puntos c/u**

1) ¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

2) ¿Qué es la Higiene personal? (definición y ejemplos)

3) Describa el concepto de FUERZA (en la Educación Física):

4) Describa el concepto de VELOCIDAD (en la Educación Física):

5) Describa el concepto de RESISTENCIA (en la Educación Física):

6) Describa el concepto de FLEXIBILIDAD (en la Educación Física)

ÍTEM 2:

Preguntas de selección múltiple:

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

1. ¿Cuáles son deportes colectivos?:

- a) Basquetbol
- b) Fútbol
- 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. Es o son hábito (os) de vida saludable:

- a) Comer sano
- b) Ducharse diariamente
- c) Cepillarse los dientes
- d) Realizar ejercicio físico
- e) Todas las anteriores

4. Son alimentos saludables:

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

5. Identifique una proteína:

- a) Pescado
- b) Frutilla
- c) Manzana
- d) Pollo
- e) Solo A y D son correctas

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) Equilibrio
- b) Fuerza
- c) Velocidad
- d) Resistencia
- 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 Hándbol:

- a) Pase sobre la cabeza
- b) Pase de rotación
- c) Pase en picada o de pique
- d) Solo B
- e) Solo B y C son correctas

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

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

11. ¿Qué beneficios nos entrega la alimentación saludable?

- a) Nos mantiene fuertes
- b) Protege el sistema inmunológico
- c) Ayuda a prevenir enfermedades
- d) Solo B
- e) A, B y C son correctas

12. La educación física no solo ayuda a mantener la salud, sino que implica otras ventajas que hacen que sea una disciplina importante para el desarrollo integral de los individuos, es por eso que se considera como parte esencial de la formación educativa. Entre los beneficios más importantes de la educación física se destacan:

- a) Combatir el sedentarismo
- b) Estimula el trabajo en equipo
- c) Aumenta la creatividad y la capacidad afectiva
- d) Solo A y B son correctas
- e) Todas las anteriores

13. ¿Qué consecuencias atrae el sedentarismo?

- a) Sobrepeso
- b) Obesidad
- c) Hipertensión
- d) Diabetes
- e) Todas las anteriores

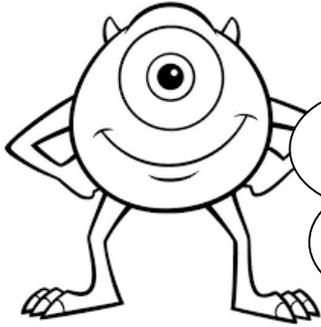
14. ¿Qué significa el concepto de "IMC"?

- a) Indicación de Musculatura y Colesterol
- b) Índice de Masa Corporal
- c) Inicio Masivo de Cualidades
- d) Solo A
- e) Ninguna de las anteriores

15. Identifique el o los ejercicio (s) de fuerza de extremidad inferior:

- a) Flexiones de brazo
- b) Burpee
- c) Sentadilla
- d) Skipping
- e) B, C y D son correctas

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!



Tus respuestas:

