

EVALUACIÓN DE PROCESO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

8° AÑO BÁSICO

Profesor: Francisco Guerrero Cifuentes

Nombre: _____ Curso: _____

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

Fecha de entrega: **14 de julio**

OA 1

Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

>>Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).

>>Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).

>>Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros).

>>Un deporte de oposición/ colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros).

>>Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

OA.3..Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

>>Frecuencia.

>>Intensidad.

>>Tiempo de duración y recuperación.

>>Progresión.


>>Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad entre otros).


OA.4.Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras

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_ deportes de colaboración con oposición son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) los que se basan en la acción conjunta de un equipo que se enfrenta a un adversario. b) Donde participan más de dos integrantes. c) Deben resolver distintas situaciones de juego. d) 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_ Resistencia Cardiovascular es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) la capacidad que tienen el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para dar energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado b) la capacidad de los músculos para utilizar el oxígeno c) Es un esfuerzo de alta intensidad con deuda de oxígeno. d) A y B son correctas 	<p>4_ La imagen nos muestra un:</p>  <ul style="list-style-type: none"> a) Lanzamiento en bandeja b) Un lanzamiento de tiro libre c) Un lanzamiento de zona de 3 puntos. d) Un lanzamiento en retención
<p>5_ Los siguientes deportes ; Basquetbol, tenis y balonmano se relacionan entre sí, por lo siguiente</p> <ul style="list-style-type: none"> i) Son deportes con balón o pelota. ii) Son deportes individuales. iii) Son de oposición. iv) Predomina la coordinación óculo manual. <ul style="list-style-type: none"> a) i-ii son correctas b) iv- iii y i son correctas c) solo ii es correcta d) todas las anteriores 	<p>6_”Es el más grande y corpulento del equipo. En esta posición, el peso y la fuerza cobran gran importancia”; la descripción de esta posición de juego en el basquetbol corresponde a:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ala – pivot b) Base c) Escolta d) Pivot e) Alero

<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_ Las medidas del campo de juego reglamentario de basquetbol son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 24 metros de largo por 14 metros de ancho. b) 26 metros de largo por 15 metros de ancho c) 30 metros de largo por 15 metros de ancho d) 28 metros de largo por 15 metros de ancho.
<p>9_ La velocidad en <u>Educación Física</u> 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) la magnitud física de carácter vectorial que relaciona el cambio de posición con el tiempo. d) Solo a y b son correctas e) Solo b es correcta 	<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"> e) Es una lesión. f) Es un dolor muscular g) La persistencia de un desequilibrio muscular que altera la disposición postural. h) Todas las anteriores. 	<p>12_ En los basquetbol, los técnicos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Remache, saque, volea. b) c) Equilibrio d) Flexibilidad
<p>13_ Las cualidades físicas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Tirar la cuerda, ensacados, carrera de 3 pies. b) Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. c) Correr, saltar, rodar, lanzar. d) Gatear, caminar, andar en skate. 	<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.

15_ La Higiene personal es:

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

16_ La fuerza en Educación Física es:

- a) Una habilidad motriz básica.
- b) Un fundamento técnico
- c) La capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular
- d) Es una cualidad física.

Autoevaluación



Rutina de la Metacognición

1) ¿Qué he aprendido?

2) ¿Para qué me sirve?

3) ¿Cómo lo he aprendido?

4) ¿Cómo puedo mejorar?
