



Evaluación de Proceso

"Educación Física y Salud"

1° MEDIO A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje total: 44 puntos

Puntaje obtenido:

Nota:

Objetivos de Aprendizaje:

- Reconocer mediante preguntas de selección múltiple:
 - Cualidades Físicas Básicas
 - Higiene personal
 - Alimentación saludable
 - Deportes (colectivos, de oposición e individuales)

- Conocer el significado de la escalera de la Metacognición.

iiiIMPORTANTE!!!

- 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



Preguntas de selección múltiple:

Identificar mediante alternativas, algunos conceptos de: CUALIDADES FISICAS BASICAS, HIGIENE PERSONAL, ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y DEPORTES. (Marcar bien la alternativa). 2 puntos c/u

1. **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

2. **Son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en la búsqueda de un mismo objetivo. Esta definición pertenece a:**
 - a) Tenis
 - b) Deporte colectivo
 - c) Golf
 - d) Deporte individual
 - e) Todas las anteriores

3. **Identifique un deporte individual:**
 - a) Fútbol
 - b) Hándbol
 - c) Voleibol
 - d) Básquetbol
 - e) Ninguna de las anteriores

4. **Torcedura o distensión violenta de una articulación que puede ir acompañada de la ruptura de un ligamento o de las fibras musculares. Esta definición corresponde a:**
 - a) Fatiga muscular
 - b) Esguince
 - c) Fractura ósea
 - d) A, B y C son correctas
 - e) Ninguna de las anteriores

5. **Identifique algunas de las "cualidades o capacidades físicas básicas":**
 - a) Fuerza
 - b) Resistencia
 - c) Velocidad
 - d) Flexibilidad
 - e) Todas las anteriores

6. Identifique los tipos de golpes de Voleibol:

- a) Pase sobre la cabeza
- b) Golpe de dedos
- c) Pase en picada o de pique
- d) Golpe de antebrazos
- e) Solo B y D son correctas

7. ¿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

8. ¿Qué consecuencias atrae el sedentarismo?

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

9. ¿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

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

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

11. Conjunto de procesos, hábitos, etc., relacionados con la alimentación humana. Esta definición corresponde a:

- a) Digestión
- b) Nutrición
- c) Obesidad
- d) Salud
- e) Minerales

12. Identifique el o los ejercicio (s) de fuerza de la extremidad superior:

- a) Skipping
- b) Estocadas
- c) Flexiones de codo
- d) Fondo de tríceps
- e) Solo C y D son correctas

13. Es un cambio en la forma normal del hueso, como consecuencia de la aplicación sobre el mismo de una fuerza superior a la que éste puede resistir. Esta definición corresponde a:

- a) Desgarro muscular
- b) Fractura ósea
- c) Esguince
- d) Luxación
- e) Solo A y D son correctas

14. Identifique uno o dos períodos de entrenamiento:

- a) Periodo preparatorio
- b) Periodo competitivo
- c) Periodo muscular
- d) Periodo de transición
- e) A, B y D son correctas

15. Es la relación entre el consumo de energía y la energía que necesita el organismo. Esta definición corresponde a:

- a) Ejercicio físico
- b) Gasto calórico
- c) Deshidratación
- d) Fatiga muscular
- e) Ninguna de las anteriores

16. Se puede definir como resistencia aeróbica:

- a) La capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.
- b) La capacidad física que te permite mantener un esfuerzo determinado durante el mayor tiempo posible.
- c) La capacidad del organismo de mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo gracias a la adquisición continúa de oxígeno.
- d) Solo A y B son correctas
- e) Ninguna de las anteriores

17. Es el agotamiento extremo de las fibras musculares, debido a un entrenamiento físico intenso. Esta definición corresponde a:

- a) Abdominales
- b) Desgarro muscular
- c) Fatiga muscular
- d) Sentadilla
- e) Rotura de ligamentos

18. Se puede definir como "coordinación motriz":

- a) Se relaciona con la capacidad que tiene el cerebro para emitir impulsos nerviosos capaces de sincronizar los movimientos de los músculos y de las extremidades del cuerpo.
- b) Es una contracción mantenida e involuntaria de un músculo.
- c) Contracción involuntaria y dolorosa de un músculo que dura poco tiempo.
- d) Solo A y B son correctas
- e) Solo A y C son correctas

19. ¿Quién es el creador del Voleibol es:

- a) Sigmund Freud
- b) James Naismith
- c) William George Morgan
- d) Walter Clopton Wingfield
- e) Holger Nielsen

20. ¿Cuáles son las medidas de una cancha de Voleibol?

- a) 20 metros de largo por 10 metros de ancho
- b) 18 metros de largo por 9 metros de ancho
- c) 25 metros de largo por 14, 5 metros de ancho
- d) 15 metros de largo por 7, 5 metros de ancho
- e) Ninguna de las anteriores

21. Identifique 2 nombres de posiciones de jugadores del Voleibol:

- a) Delanteros
- b) Zagueros
- c) Aleros
- d) Solo A y B
- e) Todas las anteriores

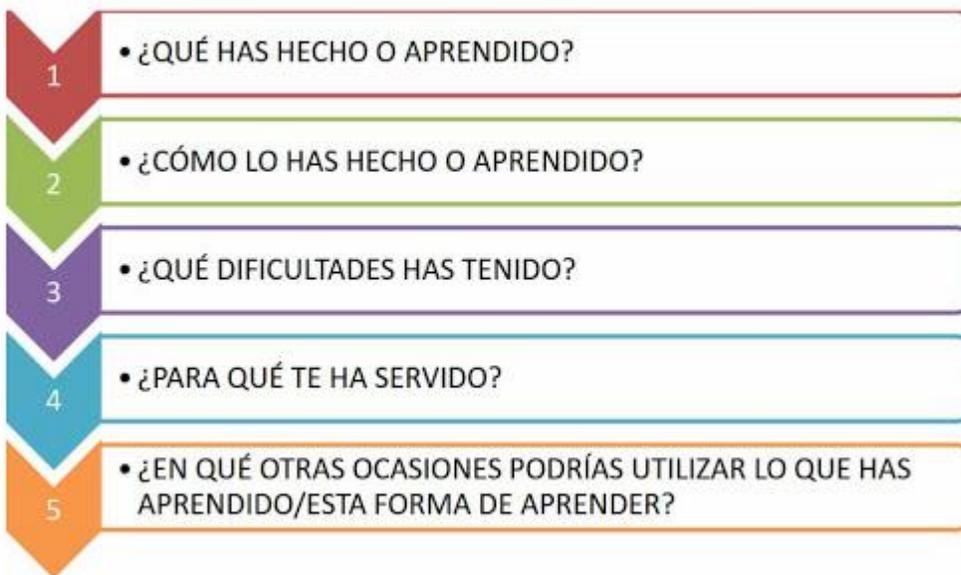
22. En el Voleibol: es la acción mediante la cual todos los jugadores se van alternando en las posiciones de delanteros y zagueros. Esta definición corresponde a:

- a) Remache
- b) Saque
- c) Rotación
- d) Bloqueo
- e) Ninguna de las anteriores

¿Qué es la escalera 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.

PREGUNTAS PARA LA METACOGNICIÓN



Respuestas:

