

EVALUACIÓN DE PROCESO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
2° AÑO MEDIO

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_ deporte colectivo es:</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 participa un grupo de personas, con unos objetivos comunes, para lograr una misma finalidad deportiva siguiendo unas reglas.c) Deben resolver distintas situaciones de juego.d) Todas las anteriores.	<p>2_ Los beneficios del deporte y la actividad física: son :</p> <ul style="list-style-type: none">i) Ayuda a subir los niveles de colesterol.ii) Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.iii) Ayuda a controlar el porcentaje de grasa corporaliv) Aumenta el estrés y un estado de nerviosismo constante.v) Aumenta la autonomía y la integración social <p>a) Solo ii y v son correctas. b) i y iv son correctas c) ii, iii y v son correctas d) i, ii, iii, iv y v son correctas e) ninguna de las anteriores</p>
<p>3_ Resistencia Aeróbica es:</p> <ul style="list-style-type: none">a) la capacidad del organismo de mantener una intensidad media o leve de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo gracias a la adquisición continua de oxígenob) la capacidad de los músculos para soportar un esfuerzo.c) Es un esfuerzo de alta intensidad con deuda de oxígeno.d) A y C son correctas	<p>4_ La imagen nos muestra un:</p>  <p>a) Lanzamiento penal b) Un pase en rotación c) Un pase frontal. d) Un lanzamiento a portería en hándbol</p>

<p>5_ la Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Una cualidad física. b) Una maniobra de primeros auxilios. c) un procedimiento de emergencia para salvar vidas que se realiza cuando alguien ha dejado de respirar o el corazón ha cesado de palpar. d) Solo b y c. 	<p>6_ "es el único jugador, que dentro del área de 6 metros, puede dar los pasos que quiera con la pelota en las manos"; la descripción de esta posición de juego en el handbol corresponde a:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Extremo b) central c) Portero d) Pivot e) Lateral
<p>7_ El siguiente enunciado; "es la relación entre el consumo de energía y la energía que necesita el organismo" ; se refiere al concepto de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Nutrición b) Psicomotricidad c) Biomecánica d) Gasto Calórico 	<p>8_ Las medidas del campo de juego reglamentario de Hándbol son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 35 metros de largo por 15 metros de ancho. b) 40 metros de largo por 20 metros de ancho c) 45 metros de largo por 25 metros de ancho d) 60 metros de largo por 30 metros de ancho.
<p>9_ Dentro de las consecuencias del consumo de drogas y alcohol encontramos los siguientes daños biológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> i) Daño hepático. (cirrosis) ii) Degeneración del sistema nervioso central iii) Pie genu varo iv) Daño Cardio y cerebro vascular. v) Escoliosis <ul style="list-style-type: none"> a) I, iii y v b) I, ii y iv c) Solo v d) Ninguna de las anteriores 	<p>10_ "Es la capacidad que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno producida por el alto ritmo de trabajo." El enunciado se refiere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Resistencia aeróbica b) Resistencia cardiovascular c) Potencia aeróbica d) Resistencia Anaeróbica e) Todas las anteriores

<p>11_la progresión de las cargas es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Mantener las cargas de trabajo siempre iguales. b) el aumento o variación gradual de las cargas externas (ejercicios) a lo largo del proceso de entrenamiento. c) La relación entre volumen e intensidad del ejercicio. d) Todas las anteriores. 	<p>12_fundamento técnico es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Pase de pecho, pase de pique, pase en rotación. b) Correr, saltar la cuerda, c) Correr, saltar, flexibilidad, velocidad. d) aquellas actividades motrices que son específicas de una actividad deportiva y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados.
<p>13_El país donde se inventó el Balonmano o hándbol fue en:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Suecia b) Noruega c) Wakanda d) Dinamarca 	<p>14_infracciones en el hándbol son:</p> <ul style="list-style-type: none"> I) Tener el balón durante más de tres segundos en las manos. II) Pisar el área de portería. III) Tomar el balón con las manos IV) Agarrar, empujar, quitarle el balón de las manos, obstruir o poner en peligro al contrario (con o sin el balón), de cualquier otra forma que resulte antirreglamentaria. v) Pasos: falta cometida por un jugador que camina o da más de tres pasos sin botar la pelota. <ul style="list-style-type: none"> a) I, ii, iv y v son correctas b) Solo iii es correcta. c) I y ii son correctas d) Iii, iv y v son correctas

15_ La Recuperación en el ejercicio; se refiere a:

- a) El proceso que sucede después de interrumpir la actividad que ha producido el cansancio y su finalidad es restituir el equilibrio de todas las funciones del organismo.
- b) es uno de los estados más importantes por los que pasa el deportista.
- c) Es el principio que se enfoca en la progresión de las cargas
- d) Todas las anteriores

16_ los principios del entrenamiento son:

- a) Fuerza, resistencia velocidad.
- b) Adaptación, progresión, continuidad, alternancia.
- c) Trepas, rodar, girar, lanzar.
- d) Todas las anteriores.

Autoevaluación



Rutina de la Metacognición

1) ¿Qué he aprendido?

2) ¿Para qué me sirve?

3) ¿Cómo lo he aprendido?

4) ¿Cómo puedo mejorar?
