

EVALUACIÓN DE PROCESO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
3° AÑO MEDIO

Profesor: Francisco Guerrero Cifuentes

Nombre: _____ Curso: _____

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

Fecha de entrega: **14 de Julio**

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos

OA3. Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

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_ el test de Cafra :</p> <ul style="list-style-type: none">a) Mide la diferencia entre la altura del deportista con la mano estirada hacia arriba (pies en el suelo) y la altura que puede alcanzar con dicha mano tras saltarb) es una prueba de resistencia que se basa en correr la mayor distancia posible en 12, a una velocidad constante.c) es una prueba de resistencia aeróbica y rendimiento cardiovascular en la se que mide la FC al finalizar el esfuerzod) todas las anteriores

<p>5_ "Sistema de entrenamiento basado en la realización de ejercicios en suspensión, donde en las actividades que desempeña el deportista, las manos o los pies se encuentran sostenidos en un punto de anclaje mientras que la otra parte del cuerpo está apoyada en el suelo". <u>Este concepto se refiere al:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Crossfit. b) Hiit c) Trx d) Entrenamiento funcional 	<p>6_ Se trata de un utensilio muy útil para trabajar todo tu cuerpo. En cuanto al tamaño, puede tener varios pesos, así como varios tamaño por lo que podemos encontrar los de 3 de 5 incluso de 10 kg y 12 y pueden ser más pequeños o más grandes, se utilizan para dar inestabilidad o bien para dar estabilidad, para lanzar, para rodar o para tonificar. <u>Esta descripción se refiere a:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) <u>Las pesas rusas.</u> b) <u>A una bala de atletismo</u> c) <u>Un balón de Pilates</u> d) <u>Un balón medicinal</u>
<p>7_ " es una actividad física que consiste en caminar por escenarios naturales, como montañas, bosques, selvas, cañones o ríos.; se refiere al concepto de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Trekking b) Escalada c) Biomecánica d) Actividad en contacto con la naturaleza 	<p>8_ Test de Flexibilidad es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Es una prueba de resistencia que se basa en correr la mayor distancia posible en 12, a una velocidad constante. b) para medir la rango de movimiento de la espalda baja y de los músculos que se encuentran en la región posterior del muslo. c) Todas las anteriores.
<p>9_ Dentro de los implemento necesarios para la práctica del Trekking encontramos:</p> <ul style="list-style-type: none"> i) Bastones ii) Protección solar iii) Rodilleras iv) Calzado Técnico v) Mochila <ul style="list-style-type: none"> a) I, iii y v b) I, ii, iv y v c) Solo iii 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_ El Crossfit es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad b) entrenamiento en suspensión. c) un sistema de ejercicios físicos con el propio peso corporal. En este sistema, el interés está en los movimientos de grupos musculares grandes. d) Todas las anteriores e)
<p>13_ donde se originó el Trekking :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Suiza b) Noruega c) Sudáfrica d) Asgard 	<p>14_ “Sitúate de pie, con los pies paralelos y los dedos de los pies justo detrás de la línea de salida. Flexiona las rodillas al tiempo que llevas los brazos de atrás hacia adelante. Mediante un fuerte impulso, salta hacia adelante lo más lejos posible, ayudándote con ambos brazos. Tienes que caer al suelo, pies juntos, sin perder el equilibrio. Se realizará el test dos veces y se contabiliza el mejor resultado obtenido.</p> <p>Esta descripción se refiere al test de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Course Navette b) Cooper c) Cafra d) Salto largo
<p>15_ “Mide la diferencia entre la altura del deportista con la mano estirada hacia arriba (pies en el suelo) y la altura que puede alcanzar con dicha mano tras saltar”. Esta descripción se refiere al:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Test de Cooper b) Test de salto vertical c) Test de salto largo d) Test de Course Navetta 	<p>16_ los principios del entrenamiento son:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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?
