



Evaluación de Proceso

"Educación Física y Salud"

4° MEDIO

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje total: 64 puntos

Puntaje obtenido:

Nota:

Objetivos de Aprendizaje:

- Reconocer mediante preguntas de selección múltiple:
 - Cualidades Físicas Básicas
 - Alimentación saludable
 - Deportes (voleibol)
 - Actividades al aire libre: trekking, senderismo, etc.
 - Salud y lesiones.

- Conocer el significado de la escalera de la Metacognición.

!!!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



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. El calentamiento pre deportivo en la clase de Educación física debe estar presente:

- a) Actividades para estimular las cualidades físicas
- b) Trote suave
- c) Ejercicios de flexibilidad
- d) Hidratación
- e) Todas las anteriores

2. 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

3. Son accidentes deportivos o lesiones:

- a) Traumatismos
- b) Esguinces
- c) Luxaciones y fracturas
- d) Solo A y B
- e) Todas las anteriores

4. Al realizar un trabajo de abdominales, sentadillas, flexiones de brazos, estocadas que involucren el trabajo muscular, estoy trabajando la cualidad física de:

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Flexibilidad
- d) Velocidad
- e) Coordinación

5. El objetivo de la Educación Física en los colegios es:

- a) La especialización deportiva
- b) Formar alumnos de Elite
- c) Buscar el alto rendimiento
- d) Mejorar la salud y calidad de vida de los alumnos
- e) Ninguna de anteriores

6. 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

7. Identifique un deporte individual:

- a) Fútbol
- b) Hándbol
- c) Voleibol
- d) Básquetbol
- e) Ninguna de las anteriores

8. ¿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

9. El índice de masa corporal o IMC según sus siglas, nos permite determinar si una persona esta:

- a) Obeso
- b) Bajo peso
- c) Normal
- d) Obesidad mórbida
- e) Todas las anteriores

10. 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

11. 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

12. 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

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

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

14. ¿Qué consecuencias atrae el sedentarismo?

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

15. 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

16. 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

17. 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

18. 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

19. 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

20. 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

21. 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

22. ¿Quién es el creador del Voleibol es:

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

23. 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

24. ¿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

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

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

26. 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

27. ¿Cuáles son las medidas de circunferencia y peso del balón de Voleibol?

- a) 65-67 cm de circunferencia y 260-280 gr de peso
- b) 75-77 cm de circunferencia y 360-380 gr de peso
- c) 85-87 cm de circunferencia y 460-480 gr de peso
- d) 55-57 cm de circunferencia y 560-580 gr de peso
- e) Ninguna de las anteriores

28. Modalidad de excursionismo que consiste en recorrer a pie largas distancias o zonas determinadas, generalmente de alta montaña y poco frecuentadas por el turismo convencional. Esta definición corresponde a:

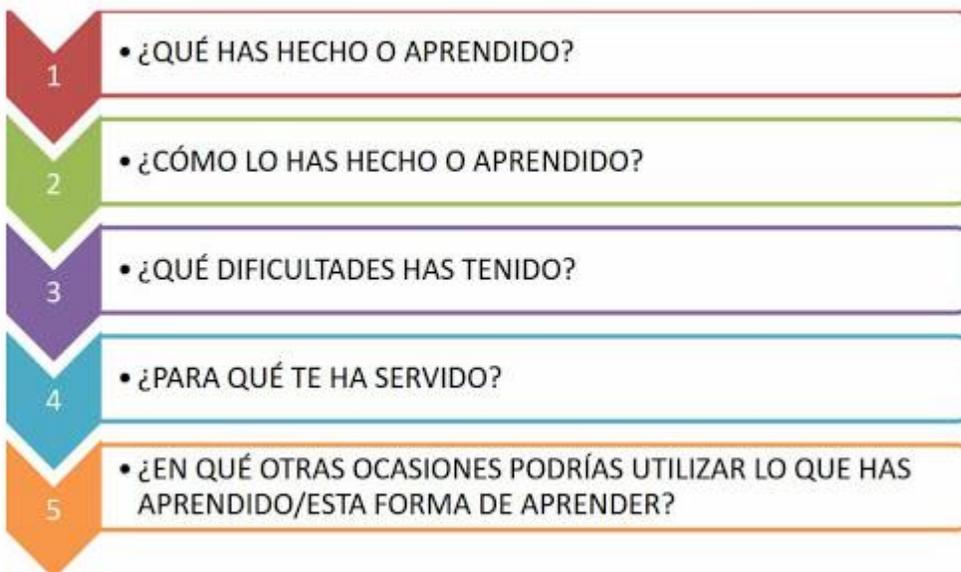
- a) Escalada
- b) Trekking
- c) Rafting
- d) Senderismo
- e) Caminata

29. **El concepto de "Crossfit" se puede definir como:**
- a) Es una modalidad deportiva que consiste en la realización de diferentes movimientos funcionales a alta intensidad durante periodos de tiempo no muy largos.
 - b) Realiza movimientos funcionales donde se trabaja el cuerpo como un todo.
 - c) Es un tipo de entrenamiento tipo militar, el cual consiste en desarrollar potencia, ganar control del peso corporal
 - d) Solo A y C son correctas
 - e) Todas las anteriores
30. **Es una prueba creada por Luc Léger en la que el sujeto va desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia, realizando cambios de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente. Esta definición corresponde al siguiente test:**
- a) Test de Cooper
 - b) Test de Cafra
 - c) Test Naveta
 - d) Test de Salto Vertical
 - e) Ninguna de las anteriores
31. **¿En qué consiste el Test de Cooper?:**
- a) Es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante.
 - b) Es una prueba en la que el sujeto va desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia.
 - c) Es conocer la carga de trabajo que desarrolla cada uno de los alumnos durante un test.
 - d) Solo A y B son correctas
 - e) Todas las anteriores
32. **Es un 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. Esta definición pertenece al siguiente concepto:**
- a) Test de Salto Alto
 - b) TRX
 - c) Crossfit
 - d) Balón medicinal
 - e) Pesa rusa

¿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:

