 Profesor : Luis Gormaz Lazo  
 Curso: 5º básico  
 Asignatura: Educación Física y Salud

**EVALUACIÓN FORMATIVA II**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso: \_\_\_\_\_ Puntaje: \_\_\_\_

La siguiente actividad tiene como finalidad monitorear tu proceso de aprendizaje, es decir, verificar lo que has aprendido en las semanas anteriores. Recuerda que los contenidos trabajados fueron:

* Capacidades físicas condicionales
* Capacidades físicas coordinativas
* Habilidades motoras básicas
* Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

Esta evaluación deberá ser entregada como plazo máximo el viernes 5 de junio, a través de la plataforma Alexia o al correo [luisgormazlazo@yahoo.es](mailto:luisgormazlazo@yahoo.es)

OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas

OA 6: Ejecutar actividades físicas que desarrollen la condición física

OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable

ITEM I PREGUNTAS DE SELECCIÓN MÚLTIPLE. Marca la respuesta correcta.

**1. Las Cualidades Físicas condicionales son:**

A. Destreza, agilidad, elasticidad, ritmo.

B. Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.

C. Resistencia, velocidad, elasticidad y equilibrio

D. Ritmo, agilidad, fuerza y velocidad.

2. **Cuando hablamos de resistencia aeróbica nos referimos a:**

A. Actividades de larga duración y poca intensidad

B. Actividades que hay que hacer mucha fuerza

C. Actividades de poca duración y poca intensidad

D. Actividades de larga duración y mucha intensidad

**3. Si queremos hacer una actividad de velocidad correctamente, esa actividad debe ser:**

A. Larga e muy intensa

B. Larga y poco intensa

C. Corta e muy intensa

D. Corta y poco intensa

**4. El ejercicio para trabajar la fuerza es:**

A. Ejercicios de estiramiento

B. Carrera suave

C. Ejercicios de velocidad de reacción

D. Ejercicios con el peso de un compañero

**5. La flexibilidad se refiere fundamentalmente a:**

A. Carreras

B. Saltos

C. Pesas

D. Estiramientos

**6. La actividad que NO entrena la resistencia es:**

A. Estiramientos

B. Nadar

C. Trote 20 minutos

D. Patinar

**7. La actividad que nos permite entrenar la velocidad es:**

A. Ejercicios de reacción

B. caminar

C. Pesas

D. Flexo-extensión de codos

**8. Las Cualidades Físicas:**

A. Son fundamentales en cualquier deporte

B. Son la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad

C. Con el entrenamiento las vamos mejorando

D. A, B y C son correctas.

**9. ¿Cuál de los siguientes test físicos NO sirve para medir la resistencia aeróbica?**

A. 100 metros planos

B. Cooper

C Cafra

D Milla

**10. ¿Para qué sirve el calentamiento físico?**

a) Para mejorar el rendimiento en la actividad física, disminuir el riesgo de que se produzcan lesiones y preparar el cuerpo psicológicamente para la actividad física.

b) Para ser más rápidos cuanto hacemos ejercicio y así mejorar nuestro rendimiento.

c) Para jugar sin tener lesiones y disponer el cuerpo a una actividad física.

d) Para calentar los huesos y músculos antes de una actividad física.

**11. ¿Cuáles son las partes del calentamiento**?

a) Movilidad articular y estiramiento

b) Estiramiento y activación dinámica general

c) Estiramiento y activación dinámica general

d) Movilidad articular, activación dinámica general y estiramiento

**12. ¿Cuál de estas acciones NO es un hábito de vida saludable?**

a) Ejercicio

b) Dieta equilibrada

c) Sedentarismo

d) Deportes

**13. Cuando hablamos de movilidad articular nos referimos a:**

a) Movimientos en los tendones

b) Movimiento de los huesos

c) Movimiento en las articulaciones

d) Movimiento en los músculos

**15. ¿Qué hábito de higiene promueve la clase de Educación Física?**

a) Lavarse después de hacer actividad física.

b) Utilizar polera de recambio

c) Utilizar útiles de aseo

d) Todas las anteriores

**16. ¿Cuál de las siguientes Capacidades físicas coordinativas especiales NO corresponde?**

a) Ritmo

b) Equilibrio

c) Resistencia

d) Coordinación

**17. El cuerpo humano está conformado por:**

A. Músculos, huesos, y raíces

B. Músculos, Huesos, articulaciones y tendones

C. Músculos, Articulaciones y sistemas

D. Músculos, fosas, dedos

**18. El estiramiento permite ejercitar:**

A. las articulaciones

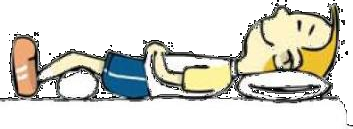
B. Los huesos

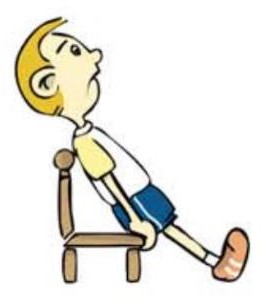
C. Los músculos

D. Los tendones

ITEM II Preguntas de Desarrollo

Escribe **CORRECTO O INCORRECTO**, según corresponda a cada hábito postural





 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_





