 Profesor : Luis Gormaz Lazo
 Curso: 7º y 8°básico
 Asignatura: Educación Física y Salud

**EVALUACIÓN FORMATIVA II**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso: \_\_\_\_\_\_ Puntaje: \_\_/21

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

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

OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices

OA 3: Desarrollar las capacidades físicas condicionales

OA 5: Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas y/o deportivas

ITEM I PREGUNTAS DE SELECCIÓN MÚLTIPLE.

Marca la RESPUESTA correcta.

**1. ¿Cuál de los enunciados NO es una cualidad física?**

A). La fuerza

B). El equilibrio

C). La motivación cognitiva.

D) La Velocidad

**2. ¿Cuál es el deporte más completo, donde se trabajan todos los grupos musculares?**

A). Baloncesto

B). Natación.

C). Fútbol.

D). Voleibol

3. **¿Qué es calentamiento físico?**

A). Conjunto de ejercicios generales realizados para aumentar la frecuencia cardiaca.

B). Es el cambio en diferentes acciones que son producidos por una fuerza

C). Son ejercicios orientados a una especialidad como tema central en cada deporte

D). Son ejercicios que se realizan con los brazos.

**4. El estiramiento físico es muy importante para el hombre:**

A). Antes de realizar un trabajo.

B). Después de estar sentado o de pie por mucho tiempo.

C). Antes o después de cualquier actividad deportiva-física

D). Cuando estoy estresado

**5. ¿Por qué el deportista hace estiramiento muscular?**

A). Para disminuir tensiones musculares (relajarse)

B). Como beneficio para una mejor coordinación.

C). Para prevenir lesiones (distensiones o desgarre muscular).

D). Todas las anteriores.

**6. ¿Cuál de los siguientes enunciados define el concepto de voleibol?**

A). Es un deporte donde dos equipos de seis jugadores se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario

B). Es un deporte conformado por dos equipos de cinco jugadores cada uno.

C). Es una actividad física que se juega con dos equipos de ocho jugadores.

D). Es una disciplina deportiva que consiste en introducir el balón en la canasta contraria.

**7. El baloncesto es un deporte:**

A). de equipo en el que una pelota es golpeada con un bate.

B). masculino y femenino reconocido por el Comité Olímpico Internacional y se juega con 8 jugadores cada equipo

C). que se practica descalzo en una playa de arena. Se forman dos equipos, cada uno con cuatro jugadores (incluyendo portero).

D). que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que, utilizando solo las manos, intentan introducir el balón dentro de la meta contraria.

**8. ¿Qué disciplina deportiva se recomienda practicar a Javier quien tiene una gran flexibilidad y equilibrio?**

A) Natación

B) Boxeo

C) Gimnasia

D) Fisicoculturismo

**9. ¿Qué deporte debe practicar un estudiante con un gran desarrollo en su fuerza y velocidad?**

A) Gimnasia

B) Básquetbol

C) Lucha olímpica

D) Judo

**10. ¿Qué deporte debería practicar un estudiante que posee buen desarrollo en el balance, gracia, coordinación y flexibilidad?**

A) Gimnasia

B) Judo

C) Fútbol

D) Tenis

**11. Identifique el test que se utiliza para evaluar la fuerza explosiva de las piernas en estudiantes de 17 años.**

A) Salto de longitud sin carrera de impulso

B) 200 metros planos

C) Arrancada y carrera de 10 metros

D) 50 metros planos

**12. Seleccione las capacidades condicionales necesarias para realizar la prueba de salto largo.**

1. Resistencia 2. Fuerza 3. Velocidad 4. Flexibilidad

A) 1 y 2

B) 1 y 4

C) 2 y 3

D) 3 y 4

13. Los programas de ejercicio físico para mejorar la resistencia cardiorespiratoria se basan en la realización de actividades de tipo deportivo, que incluyen la movilización de grandes grupos musculares durante periodos prolongados.

**¿Qué ejercicio NO es recomendado para este tipo de programas?**

A) caminar

B) nadar

C) bailar zumba

D) hacer flexiones

**14. Todos los ejercicios permiten desarrollar la resistencia, excepto:**

A) carrera continua

B) intervalos

C) carrera con cambios de ritmo

D) zancadas

**15. Las capacidades físicas son:**

A) Una serie de movimientos que permiten ejecutar un trabajo físico con rapidez.

B) Una serie de ejercicios que permiten ejecutar un trabajo físico con rapidez.

C) El conjunto de aptitudes físicas que tiene el hombre para realizar o ejecutar un trabajo físico con eficiencia

D) Una serie de razones para realizar o ejecutar un trabajo físico con eficiencia

**16. La velocidad es:**

A) Un gesto motor.

B) Un patrón de movimiento.

C) La capacidad que tiene el hombre para recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

D) La capacidad que tiene el hombre para recorrer una distancia determinada en el mayor tiempo posible.

**17. La resistencia se refiere a:**

A. Capacidad que tiene el hombre para realizar un trabajo físico de larga duración sin llegar a la fatiga

B. Una actividad física

C. Una serie de ejercicios

D. Capacidad que tiene el hombre para realizar un trabajo físico de corta duración sin llegar a la fatiga

**18. La flexibilidad es:**

A. la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

B. el estado de reposo es relativo ya que podríamos obtener diferentes valores de la FCR según el estado en que se encuentre el individuo.

C. la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la menor amplitud posible.

D. la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos sin amplitud.

**ITEM II Preguntas de Desarrollo**

Escribe en recuadro el nombre de los siguientes ejercicios que trabajan la condición física (3 puntos)







