



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE SAN BERNARDO
ASIGNATURA: Educación Física y Salud.
PROFESOR: Felipe Grabuz Aravena



PRUEBA N° 3

Nombre:	Curso: 3M
Puntaje de la prueba: 40 puntos	Puntaje:
Fecha inicio: Octubre.	

Descripción Curricular de la Evaluación

Objetivos a evaluar NIVEL 2 (2020)	OA3
Habilidades a evaluar	- Practican su plan de entrenamiento y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.

INSTRUCCIONES:

Queridos alumnos la presente Prueba debes contestarla sin ayuda de tus apuntes, su objetivo es saber cuánto han aprendido hasta el momento y poder reforzar los aprendizajes que les han presentado dificultades

Esta prueba la debes venir a dejar al colegio en lo posible si las condiciones sanitarias lo permiten o enviarla a mi correo: felipe.grabuz@colegiodomingoeyzaguirre.cl
Cualquier consulta al celular: **+56963200424**

I. - Acondicionamiento físico.

1. De dos ejemplos de ejercicios de fuerza. **(5pts)**

2. De dos ejemplos de ejercicios de resistencia. **(5pts)**

3. Cuál es la diferencia entre ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. **(5pts)**



4. Mencione algunos beneficios del acondicionamiento físico. **(5pts)**



II. – Deportes Individuales.

5. ¿Cuáles son las alturas de las vallas para varones y damas? **(5pts)**



6. Describa la pista para la carrera de 100mts damas y varones (cantidad de vallas y distancia.). **(5pts)**



7. ¿Bajo qué circunstancias queda nula su participación en la cerra? **(5pts)**

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for the student to write their answer to question 7.

8. Describa la ejecución de la técnica para el pasaje de valla. **(5pts)**

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for the student to write their answer to question 8.