



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO // EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.
PROFESOR: EVERS SALAS URREA.

PRUEBA FORMATIVA
Tercero Básico.

Nombre:	Curso:
Fecha inicio: JULIO	Fecha Término: JULIO

Descripción Curricular de la Evaluación

Objetivos a evaluar	(OA1)
Habilidades a evaluar	Ejecutar habilidades motrices de locomoción y manipulación.

INSTRUCCIONES:

Queridos alumnos la presente Prueba Formativa 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 antes del 24 de Julio si las condiciones sanitarias lo permiten o enviarla a mi correo:
e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl

I. Preguntas de Selección Múltiple, encierra en un círculo la alternativa Correcta

1.- Cual de las siguientes acciones pertenecen a las habilidades motrices básicas.

- a) Saltar
- b) Manejar un auto.
- c) Dormir.
- d) Comer.

2.- Porqué debemos realizar actividad física a diario.

- a) Nos produce un bienestar físico y mental.
- b) Nos permite mantenernos sanos.
- c) Es divertido
- d) Todas las anteriores.

3.-Cuál de las siguientes acciones NO pertenecen a las habilidades motrices básicas.

- a) Saltar
- b) Correr
- c) Caminar
- d) Dormir

4.- Para mantener mi cuerpo saludable, ¿cuánta actividad física debo realizar?

- a) Una vez al mes.
- b) A diario.
- c) Una vez a la semana.
- d) Una vez al año.
- e)

5.- Siempre debe realizarse un buen calentamiento antes de la práctica de un deporte, porque:

- a) Activa el aparato cardiovascular, respiratorio y nervioso.
- b) Previene todo tipo de lesiones.
- c) Pone los músculos en una temperatura adecuada para realizar un esfuerzo mayor.
- d) Todas las Anteriores.

II. Escribe Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda.

_____ La alimentación sana es fundamental en la vida de las personas.

_____ Comer fruta es beneficioso para mi salud porque son altas en fibras.

_____ Nuestra frecuencia cardiaca (Pulso), es mayor cuando realizamos actividad física que cuando estamos en reposo.

_____ Debo realizar al menos 30 minutos de actividad física a diario.

_____ Debo evitar comer alimentos altos en grasas y azúcares.