



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

PRUEBA FORMATIVA
Quinto Básico.

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

Descripción Curricular de la Evaluación

Objetivos a evaluar	(OA1)
Habilidades a evaluar	Aptitud y condición física.

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 es la importancia de la actividad física en el organismo?.

- a) Previene enfermedades tales como obesidad, sobrepeso, estrés, fatiga, depresión, hipertensión, diabetes, colesterol malo, enfermedades coronarias, cardíacas, problemas en músculos y articulaciones.
- b) Produce una sensación de bienestar y satisfacción en nuestro cuerpo y mente.
- c) Mantiene alerta a niños y adolescentes, los hace gastar energía y tener la mente alerta, además previene la obesidad Infantil y es una forma de aprender a través del juego.
- d) Todas las Anteriores.

2.- 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.

3.- La clase de educación física es importante porque:

- a) La actividad física mejora mi salud y previene enfermedades.
- b) Mis músculos y huesos serán más fuertes.
- c) Aprendo a conocer mi cuerpo y lo que es capaz de hacer a través de los movimientos.
- 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.

_____ Debemos estar atentos a las indicaciones del profesor para realizar correctamente los ejercicios

_____ Cada estudiante (a), debe confiar en sus propios medios físicos y tratar de realizar todos los ejercicios de la mejor forma.