



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SAN BERNARDO // EL BOSQUE  
EDUCACION FISICA Y SALUD  
PROFESOR FELIPE GRABUZ

### **PRUEBA FORMATIVA**

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 4M A</b>
<b>Fecha inicio: JULIO</b>	<b>Fecha Término: JULIO</b>

#### **Descripción Curricular de la Evaluación**

<b>Objetivos a evaluar</b>	<b>1 – 3</b>
<b>Habilidades a evaluar</b>	<b><i>Resolver</i></b>

#### **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: [f.grabuz@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:f.grabuz@colegiodomingoeyzaguirre.cl)

#### **I.- Deportes Individuales.**

1. Describa el paso a paso de la voltereta hacia adelante y hacia atrás.

2. ¿Cuáles son las posiciones en el voleibol?

3. Nombre tres ejercicios que se utilizan en la gimnasia.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

## II. - Acondicionamiento físico.

1. Mencione los músculos que te trabajan con la flexión de brazos.



2. Mencione los músculos que te trabajan en el abdominal.



3. ¿Cuáles son los principales beneficios de realizar actividad física con regularidad?



### III. – Actualidad.

4. Cuéntame con tus palabras cuales han sido las mayores dificultades para realizar las actividades de educación física durante la pandemia.

