



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

### **PRUEBA FORMATIVA**

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 7mo A-B</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>Resolver</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. ¿Cuál es la altura reglamentaria de las vallas para Varones y Damas (Adultos)?

- a. Varones 84 cm – Damas 70 cm.
- b. Varones 90 cm – Damas 80 cm.
- c. Varones 1.3 metros – Damas 84 cm.
- d. Varones 100 cm – Damas 90 cm.
- e. Ambos tienen la misma altura.

2. ¿Cuáles son los tipos de carreras que existen en salto de vallas?

- a. Carrera de 100 y 300 metros para Varones y Damas.
- b. Todos corren 200 metros.
- c. 110/400 metros Varones – 100/400 metros Damas.
- d. 100/200 metros Varones – 110/200 metros Damas.
- e. Carrera de 110 y 200 metros para Varones y Damas.

3. Nombre un atleta masculino y una atleta femenina.

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

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

## 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.

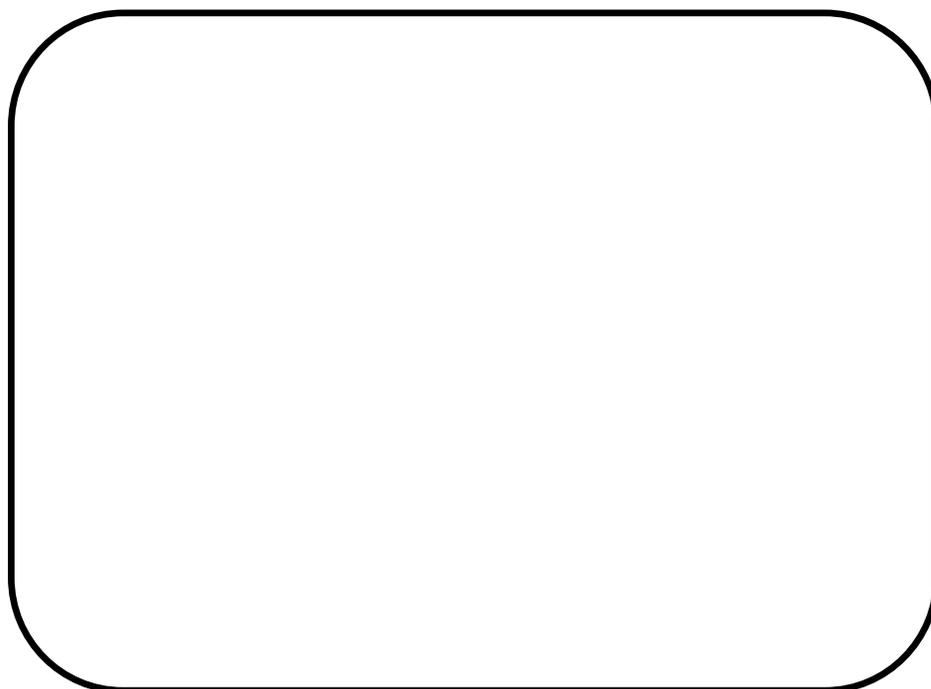


3. ¿Cuáles son los principales beneficios de realizar actividad física con regularidad?



### III. – Actualidad.

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

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