



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

PRUEBA FORMATIVA N°2

Nombre:	Curso: 6to A-B
Fecha inicio: SEPTIEMBRE	Fecha Término: SEPTIEMBRE

Descripción Curricular de la Evaluación

Objetivos a evaluar	1
Habilidades a evaluar	<i>Resolver</i>

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.

I.- Teoría del deporte.

1. ¿Cuál de las siguientes alternativas es falsa?
 - a. La voltereta hacia adelante se puede realizar con o sin el apoyo de los brazos.
 - b. Para lograr la posición invertida debo "Apretar mi abdomen"
 - c. La voltereta hacia adelante termina cuando me pongo de pie.
 - d. La posición invertida no debe hacerse mirando hacia el piso, debes tener el cuello recto, como si estuvieras de pie.
 - e. Mi mentón debe ir pegado a mi pecho mientras realizo la voltereta hacia adelante.

2. ¿Cuáles son los pasos de la voltereta hacia adelante?
 - a. Posición inicial, desequilibrio, impulso, rodamiento.
 - b. Desequilibrio, impulso, recuperación.
 - c. posición inicial, apoyo de las manos, patada de caballo, levantar las piernas, recuperación.
 - d. Posición inicial, desequilibrio, impulso, rodamiento, recuperación.
 - e. De pie, agachado, ruedo, me paro.

3. Nombre tres ejercicios gimnásticos.
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____

II. – Práctica del deporte.

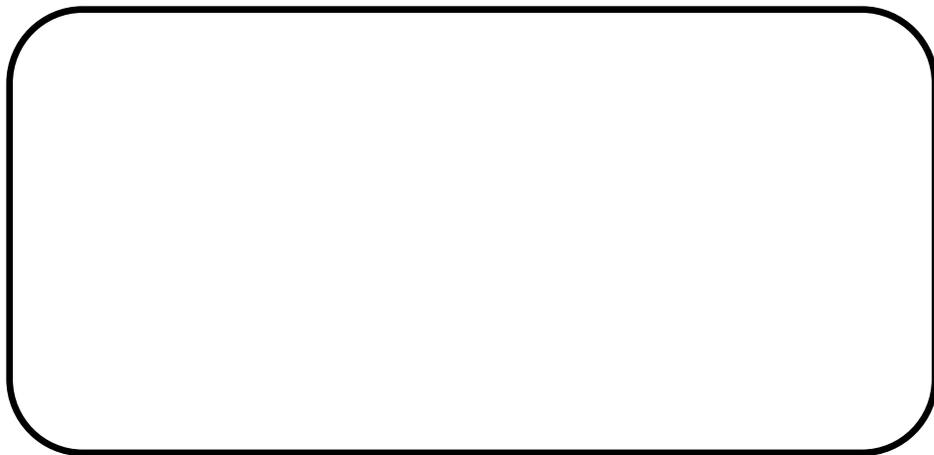
1. Mencione los músculos que te trabajan con la flexión de brazos.



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

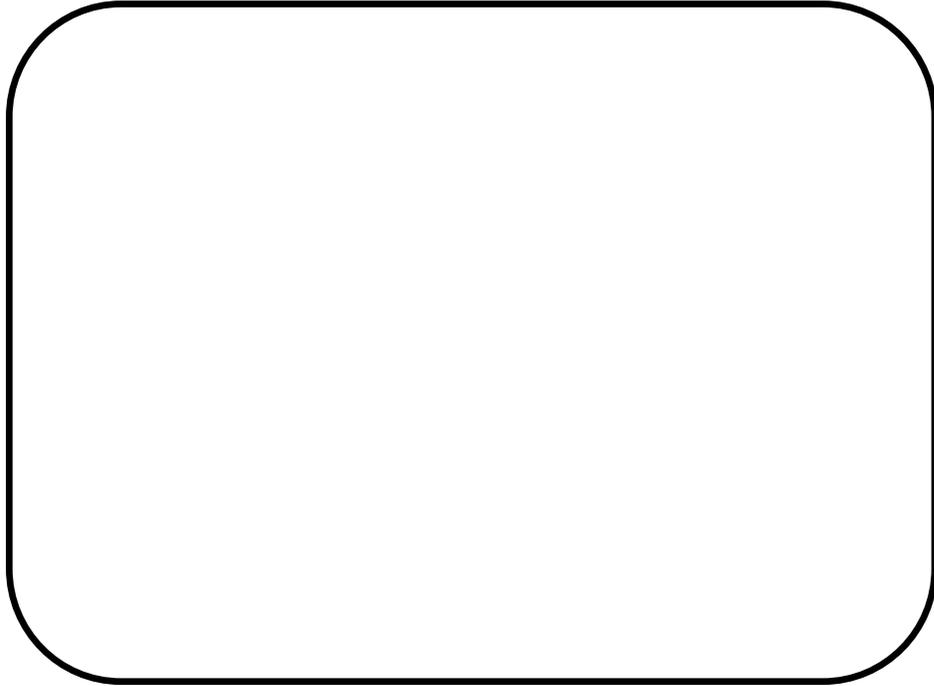


3. Según usted ¿Cuál de los dos ejercicios (Voltereta hacia adelante y posición invertida) considera que es más difícil realizar?



III. – Opinión.

1. Cuénteme como fue para usted llevar a cabo las guías N°8, 9 y 10.
¿Cuáles fueron sus dificultades? ¿Qué opina respecto a este deporte?

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for the respondent to write their opinion and answer the questions in the list above.