



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRESAN BERNARDO
ASIGNATURA: Educación Física y Salud.
PROFESOR: Felipe Grabuz Aravena



PRUEBA N° 1

Nombre:	Curso: 1M
Puntaje de la prueba: 29 puntos	Puntaje:
Fecha inicio: ABRIL	

Descripción Curricular de la Evaluación

Objetivos a evaluar NIVEL 1 (2020)	OA1 – OA3
Habilidades a evaluar	<ul style="list-style-type: none">- Utilizar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleybol, realizar un pase de pecho en el básquetbol, entre otros.- Practican su plan de entrenamiento y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.

INSTRUCCIONES:

Queridos alumnos la presente Prueba debes contestarla sin ayuda de tus apuntes, su objetivo es saber cuánto han aprendido hasta el momento y poder reforzarlos aprendizajes que les han presentado dificultades

Esta prueba la debes venir a dejar al colegio en lo posible antes del 15 de mayo si las condiciones sanitarias lo permiten o enviarla a mi correo:

f.grabuz@colegiodomingoeyzaguirre.cl

Cualquier consulta al celular: **+56963200424**

I.- Habilidades Motrices.

1. ¿Como se colocan las manos en el golpe de antebrazos? **(2pts)**

- A. Se entrelazan los dedos y se estrían los brazos.
- B. Coloco una mano en sobre el dorso de la otra y golpeo con la parte superior.
- C. Una mano encima de la otra y golpeo con la cara interior de los brazos.
- D. Cerradas, se juntan los dedos
- E. Palma con palma y se golpea con la parte convexa del brazo.

2. ¿Como se realiza el saque alto? **(2pts)**

- A. Deja caer la pelota de su mano y la golpea
- B. Lanza con las dos manos hacia la cancha rival.
- C. Lanza el balón hacia arriba y golea con la mano abierta el balón.
- D. Lanza con una mano hacia la cancha rival.
- E. Lanza el balón hacia arriba y golea con la mano cerrada el balón.

3. Describa la zona de contacto en el golpe de dedos. **(5pts)**

II. - Acondicionamiento físico.

4. De dos ejemplos de ejercicios de fuerza. **(5pts)**



5. De dos ejemplos de ejercicios de resistencia. **(5pts)**



6. Cuál es la diferencia entre ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. **(5pts)**



7. Mencione algunos beneficios del acondicionamiento físico. **(5pts)**

