



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



### PRUEBA N° 1

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 2M</b>
<b>Puntaje de la prueba: 29 puntos</b>	<b>Puntaje:</b>
<b>Fecha inicio: ABRIL</b>	

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

<b>Objetivos a evaluar NIVEL 1 (2020)</b>	<b>OA1 – OA3</b>
<b>Habilidades a evaluar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- 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.</li></ul>

#### **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. Cuando vamos a buscar un balón al inicio del partido ¿Qué no podemos hacer? (2pts)

- A. Dar un pase a nuestros compañeros
- B. Tomar más de un balón.
- C. Lanzar inmediatamente al adversario.
- D. Tomar solo un balón.
- E. Esta todo permitido.

2. ¿Cuándo estas quemado? (2pts)

- A. Cuando me golpea le balón directamente y cae al piso.
- B. Al salirme de la cancha.
- C. Si el rival atrapa mi lanzamiento.
- D. A, B, C son correctas.
- E. Ninguna es correcta.

3. Describa alguna situación donde usted evita ser quemado. (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)**

