



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



PRUEBA N° 1

Nombre:	Curso: 4M
Puntaje de la prueba: 30 puntos	Puntaje:
Fecha inicio: ABRIL	

Descripción Curricular de la Evaluación

Objetivos a evaluar NIVEL 1 (2020)	OA3
Habilidades a evaluar	- 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. - Acondicionamiento físico.

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

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

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



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



II.-Campeonatos deportivos.

5. Comente el proceso para realizar el campeonato deportivo: **(5pts)**



6. Explique el tipo de campeonato que realizo (1v1, todos v todos, etc) y por qué lo eligió. **(5pts)**

