



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



PRUEBA N° 1

Nombre:	Curso: 6to
Puntaje de la prueba: 29 puntos.	Puntaje:
Fecha inicio: ABRIL	

Descripción Curricular de la Evaluación

Objetivos a evaluar NIVEL 1 (2020)	OA1 – OA6
Habilidades a evaluar	<ul style="list-style-type: none">- Aplicar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes juegos predeportivos y deportes.- Establecer una asociación entre los diferentes ejercicios físicos y los efectos inmediatos en el organismo

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. Caminar, correr, lanzar y equilibrarse corresponden a: **(2pts)**

- A. Habilidades motrices
- B. Habilidades motrices específicas.
- C. Habilidades del cuerpo humano.
- D. Habilidades locomotoras.
- E. Habilidades motrices Básicas.

2. ¿Cuáles son algunas Habilidades motrices específicas? **(2pts)**

- A. Lanzar, saltar, correr.
- B. Atrapar, equilibrarse, caminar.
- C. Dar pases, botear el balón, controlar el balón.
- D. Solamente los lanzamientos.
- E. Los movimientos que tiene que ver con carrera.

3. Describa la correcta posición para realizar un lanzamiento. **(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)**

