



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



### PRUEBA N° 1

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 7mo</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 – OA6</b>
<b>Habilidades a evaluar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes juegos predeportivos y deportes.</li><li>- Establecer una asociación entre los diferentes ejercicios físicos y los efectos inmediatos sobre el organismo.</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.- Deportes Grupales.**

**1. ¿Cuáles de los siguientes son lanzamientos en el handbol? (2pts)**

- A. Por arriba y por abajo.
- B. Lanzamiento lateral y de costado.
- C. Recto, derecho, clásico.
- D. Remate, circular.
- E. Ninguno de los anteriores.

**2. ¿Cuál es la finalidad de realizar un lanzamiento rectificado? (2pts)**

- A. Lanzar por arriba de mi cabeza.
- B. Hacer un lanzamiento especial.
- C. Cambiar la dirección del lanzamiento.
- D. No tiene finalidad especial.
- E. Para darle más fuerza al lanzamiento.

**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)**

