



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



PRUEBA N° 1

Nombre:	Curso: 7mo
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 motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes juegos predeportivos y deportes.- Establecer una asociación entre los diferentes ejercicios físicos y los efectos inmediatos sobre 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.- 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)**

