



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



PRUEBA N° 1

Nombre:	Curso: 8vo
Puntaje de la prueba: 29 puntos	Puntaje:
Fecha inicio: ABRIL	

Descripción Curricular de la Evaluación

Objetivos a evaluar NIVEL 1 (2020)	OA1 – OA3
Habilidades a evaluar	<ul style="list-style-type: none">- Ajustar y combinar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.- Utilizar los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicio.

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 Individuales.

1. ¿Cuáles son las fases del salto de valla?: **(2pts)**

- A. Salto y caída.
- B. Fase de vuelo, caída, carrera.
- C. Salto, pasaje de valla, caída
- D. No hay fases definidas.
- E. Ataque, pasaje de valla, caída.

2. En la carrera de 400mts, ¿Cuál es el tamaño de las vallas para hombres y mujeres? **(2pts)**

- A. Tienen el mismo tamaño.
- B. 95 y 80 cm.
- C. 92.5 y 90.3 cm.
- D. 91.4 y 72.6 cm.
- E. 99 y 90 cm.

3. Cuales son los tipos de carreras de vallas y las medias de estas **(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)**

