



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SAN BERNARDO // EL BOSQUE  
ASIGNATURA: Educación física y salud.  
PROFESOR: Evers Salas U.

Puntaje total: 90

Puntaje obtenido:

Nota:

### **PRUEBA FORMATIVA**

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: Quinto Básico</b>
<b>Fecha inicio: Abril</b>	<b>Fecha Término: Abril</b>

#### **Descripción Curricular de la Evaluación**

<b>Objetivos a evaluar</b>	<b>Habilidades motrices básicas. (OA1).</b>
<b>Habilidades a evaluar</b>	<b>Aplicar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes juegos pre-deportivos y deportes.</b>

#### **INSTRUCCIONES:**

Queridos alumnos la presente Prueba Formativa debes contestarla sin ayuda de tus apuntes, su objetivo es saber cuánto han aprendido hasta el momento y poder reforzar los aprendizajes que les han presentado dificultades

Esta prueba la debes venir a dejar al colegio si las condiciones sanitarias lo permiten o enviarla a mi correo: e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl

- I. Preguntas de selección múltiple, encierra en un círculo la alternativa que creas correcta. (40 puntos)
  1. ¿Cuáles son las 4 cuatro capacidades físicas que debemos trabajar día a día?
    - a) Velocidad, Fuerza, Resistencia aeróbica, Flexibilidad.
    - b) Saltar, Correr, Reptar, Caminar.
    - c) Lanzar, Botear, Recibir, Chutear.
    - d) Bailar, Correr, Andar en bicicleta, Tregar arboles.
    - e) Ninguna de las anteriores.
  2. ¿Qué es la velocidad?
    - a) La capacidad de moverme de un punto a otro en el menor tiempo posible.
    - b) Mover un mueble.
    - c) Correr lo más que pueda.
    - d) Lanzar un balón lo más lejos posible.
    - e) Ninguna de las anteriores.
  3. ¿Qué es la capacidad física de la fuerza?
    - a) Capacidad de nuestro cuerpo de desplazar un objeto o sostenerlo.
    - b) La capacidad de moverme de un punto a otro, en el menor tiempo posible.
    - c) Llegar primero que mi compañero a la meta.
    - d) Saltar más alto.
    - e) Ninguna de las anteriores.
  4. ¿Qué es la Resistencia aeróbica?
    - a) La capacidad de nuestro cuerpo de mantener un esfuerzo prolongado en el tiempo.
    - b) Capacidad de nuestro cuerpo de desplazar un objeto o sostenerlo.
    - c) La capacidad de moverme de un punto a otro, en el menor tiempo posible.
    - d) Correr más rápido.
    - e) Todas las anteriores.

II. A continuación verás 3 imágenes, debajo de ellas debes colocar el nombre de la capacidad física que se representa en la imagen. (30 puntos)

1.



Nombre de la capacidad física: .....

2.



Nombre de la capacidad física: .....

3.



Nombre de la capacidad física: .....

III. Encierra en un círculo los dibujos que representen **los deportes de colaboración con oposición**. Ejemplo: Fútbol. (20 puntos)

