



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



PRUEBA N° 2

Nombre:	Curso: 2M
Puntaje de la prueba: 35 puntos	Puntaje:
Fecha inicio: JULIO.	

Descripción Curricular de la Evaluación

Objetivos a evaluar NIVEL 2 (2020)	OA3 - OA4
Habilidades a evaluar	<ul style="list-style-type: none">- Practican su plan de entrenamiento y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.- Participan regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, en distintos espacios, como al aire libre, en el patio de la escuela, en las instalaciones de la comunidad (centros de recreación, piscinas, parques), entre otros.

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 reforzar los aprendizajes que les han presentado dificultades

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

Cualquier consulta al celular: **+56963200424**

I.- Acondicionamiento físico.

1. Describa la correcta ejecución de una plancha abdominal baja. **(5pts)**

2. ¿Qué beneficios tiene para usted el realizar actividad física constantemente?
(5pts)

3. Cuanto tiempo es recomendado hacer ejercicio diariamente y cuánta agua deberíamos beber según la OMS **(5pts)**



II. – Deportes Individuales.

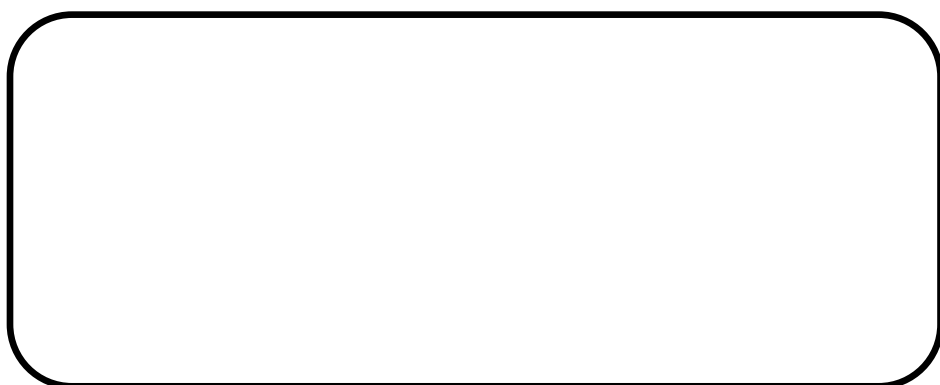
4. ¿Cuáles son los pesos del martillo para varones y damas? **(5pts)**



5. Describa la zona de lanzamiento para el lanzamiento de martillo. **(5pts)**



6. ¿Bajo qué circunstancias queda nulo el lanzamiento? **(5pts)**



7. Describa la ejecución de la técnica para el lanzamiento de martillo. **(5pts)**

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for the student to write their answer to the question about the hammer throw technique.