



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



### PRUEBA N° 2

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 8vo</b>
<b>Puntaje de la prueba: 35 puntos</b>	<b>Puntaje:</b>
<b>Fecha inicio: ABRIL</b>	

#### Descripción Curricular de la Evaluación

<b>Objetivos a evaluar NIVEL 2 (2020)</b>	<b>OA1 – OA3</b>
<b>Habilidades a evaluar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ajustar y combinar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.</li><li>- Utilizar los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicio.</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**

Esta prueba la debes venir a dejar al colegio 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 Grupales.

4. ¿Cuáles son los pasos para realizar la técnica de lanzamiento? **(5pts)**



5. ¿Cómo se realiza correctamente una bandeja? **(5pts)**



6. Explique la bandeja entrando por el lado izquierdo del tablero **(5pts)**



7. ¿Por qué es importante realizar el muñequero al lanzar? **(5pts)**

