



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

Puntaje total: 90

Puntaje obtenido:

Nota:

### **PRUEBA N°3**

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: Cuarto Básico</b>
<b>Fecha inicio: Julio</b>	<b>Fecha Término: Julio</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. ¿En cuál de los siguientes ejercicios se esta realizando un movimiento que involucra la fuerza muscular?
    - a) Correr.
    - b) Empujar un mueble.
    - c) Bailar.
    - d) Ninguna de las anteriores.
  2. ¿En cuál de los siguientes deportes predomina la velocidad?
    - a) Atletismo (Carrera 100 metros planos)
    - b) Levantamiento de pesas.
    - c) Lanzamiento de la bala.
    - d) Tenis.
    - e) Ninguna de las anteriores.
  3. ¿Qué debo tener en cuenta antes de realizar actividad física de forma segura?
    - a) La hidratación, el calentamiento, un espacio libre de obstáculos.
    - b) La comida.
    - c) La televisión.
    - d) Mis cuadernos.
    - e) Todas 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 de deportes, 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 hábitos seguros a la hora de realizar actividad física. (20 puntos)

**(Comer comida chatarra)**



**(Calentamiento)**



**(Hidratación)**

