



EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1º BÁSICO SEMANA 35-36

Nombre:

Curso:

Fecha: 23 de noviembre al 4 de diciembre.

OA 6: Ejecutar actividades físicas intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

Instrucciones:

- Escribe tu Nombre y curso.
- Lee o escucha atentamente las preguntas.
- Responde marcando con una X la letra de la alternativa correcta.
- Recuerda enviar tus repuestas al correo de tu profesora ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl

I. Responde:

1- ¿Cuál de las siguientes imágenes muestra una actividad física moderada?

A)



B)



C)



2.- ¿Cuál de las siguientes imágenes muestra una actividad física vigorosa?

A)



B)



C)



3.- ¿Qué capacidad física se está desarrollando a partir de la imagen?

- A) La fuerza
- B) El equilibrio
- C) La velocidad





4 - ¿Qué imagen refleja una actividad física?

A)



B)



C)



5.- ¿Qué es la condición física?

- A) Es la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible, evitando la fatiga.
- B) Es mantenerse sentado la mayor cantidad de tiempo posible.
- C) Es ingerir la mayor cantidad de alimentos posibles en un tiempo determinado.

6.- ¿Cuáles son las capacidades físicas que posee el ser humano?

A)



Fuerza



Flexibilidad



Resistencia



Velocidad.

B)



Velocidad



Resistencia



Coordinacion



Flexibilidad.

C)



Equilibrio.



Velocidad.



Resistencia



Coordinacion



7.- ¿Qué alternativa muestra una actividad física en donde se trabaje la fuerza?

A)



B)



C)



8.- ¿Qué alternativa muestra una imagen en donde se desarrolle la flexibilidad?

A)



B)



C)



9.- ¿Qué alternativa muestra una imagen de velocidad?

A)



B)



C)



10.- ¿Qué alternativa muestra una imagen de resistencia?

A)



B)

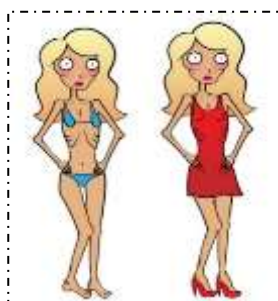


C)



11.- ¿Qué imagen representa una buena condición física?

A)



B)



C)

