



## EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 3º 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.
- Lea con atención las siguientes preguntas.
- Responde marcando con una X la letra de la alternativa correcta.
- Escribe en tu cuaderno de educación física el número de la pregunta y la letra de la alternativa que consideres correcta
- Recuerda enviar tus respuestas al correo de tu profesora ana.cabrera@colegio-republica-argentina.cl

### I. Lee atentamente el siguiente texto y responde las preguntas 1 y 2.

#### La escala de Borg.

Es una escala de percepción subjetiva de esfuerzo donde cuantificamos ese nivel de esfuerzo expresado en valores numéricos de 0 a 10.

La actividad física puede ser medida en relación a esta escala como se puede apreciar en la imagen.

A medida que aumenta el valor, también van apareciendo sensaciones en el cuerpo que denotan el nivel de actividad física el cual es directamente relacionado con el nivel de cansancio.



#### 1- ¿Qué son las actividades físicas de intensidad moderada?

- A) Es cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración.
- B) Es cuando los latidos del corazón se incrementan, pero aun nos permite hablar.
- C) Es cuando el cuerpo está en reposo y los latidos del corazón se desaceleran.
- D) Alternativas A y B son las correctas.

#### 2.- ¿Qué son las actividades físicas de intensidad vigorosa?

- A) Es cuando el ritmo de los latidos del corazón es elevado.
- B) Es cuando la sensación de calor es bastante fuerte, la respiración se ve dificultada y falta el aliento.
- C) Es cuando el cuerpo alcanza el nivel 9 y 10 de la escala de Borg
- D) Todas las anteriores son correctas.



**3.- ¿Qué alternativa muestra una imagen que hace referencia a flexibilidad?**

A) Trote.



B) elongación



C) Descansando.



D) Equilibrio del ciclista



**4.- ¿Qué es la actividad física?**

- A) Es estar recostado observando la televisión.
- B) Es sentarse a comer.
- C) Es cualquier movimiento voluntario realizado que produce un gasto de energía.
- D) Todas las alternativas son correctas.

**5.- ¿Qué es la capacidad física?**

- A) Es la condición interna de cada organismo, determinada genéticamente, la cual se pueden mejorar con el entrenamiento o preparación física
- B) Es la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible, evitando la fatiga.
- C) Es ingerir la mayor cantidad de alimentos posibles en un tiempo determinado.
- D) Es la capacidad de elongar tus músculos a su capacidad máxima.

**6- ¿En cuál de las siguientes alternativas encuentras, las capacidades físicas del ser humano?**

- A) Fuerza, Sedentarismo, Velocidad, Resistencia.
- B) Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad.
- C) Saltar, Correr, Dormir, Velocidad.
- D) Todas las alternativas son correctas.

**7- ¿Qué alternativa muestra la definición correcta de fuerza?**

- A) Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos.
- B) Es la capacidad de hacer uno varios movimientos o en cubrir una distancia determinada en el menor tiempo posible.
- C) Es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares, vencer una resistencia u oponerse a ella, y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo.
- D) Ninguna de las anteriores es correcta.



8.- ¿Qué alternativa muestra una actividad en donde se trabaje la flexibilidad y actividad moderada a su vez?

A)



B)



C)



D)



9. ¿Cuál de las siguientes alternativas muestra un trabajo de velocidad?

A)



B)



C)



D)



10. ¿Qué alternativa muestra la definición correcta de velocidad?

- A) Es la capacidad de hacer uno o varios movimientos o en cubrir una distancia determinada en el menor tiempo posible.
- B) Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos.
- C) Es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares, vencer una resistencia u oponerse a ella, y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo.
- D) Ninguna alternativa es correcta.



## II. Lee atentamente el siguiente texto y responde las preguntas 11 y 12.

### UN POCO DE HISTORIA DEL DEPORTE Y EDUCACION FISICA

La actividad física, a partir de la Prehistoria, y llegado a este siglo XXI, se considera para los seres humanos, fundamental en su práctica, para el desarrollo tanto físico como mental. En sus inicios, se podría ubicar en la época de la Prehistoria. Siendo que, el hombre de ese entonces, realizaba prácticas de un ejercicio físico, bastante arduo, al momento de tener que buscar tanto su seguridad, como también la sobrevivencia.



Para los griegos, de hacer el mantenimiento de su salud, acompañado además por el buen funcionamiento del cuerpo.

En la antigüedad, la actividad física o deporte se concretaba, a lo relacionado a realizar la práctica de Gimnasia, con la finalidad de lograr el aumento de:

- La Fuerza
- Agilidad
- Flexibilidad
- Resistencia

De acuerdo a la Historia de la Educación Física, en el transcurso de la época Visigoda, se ejecutaban ya las disciplinas deportivas tales como:

- Lucha
- Saltos
- Lanzamiento de jabalina
- Esgrima

Los visigodos forman parte de los pueblos germanos que invadieron la Península a principios del siglo V



Asimismo, se tiene que fue en los inicios del siglo XIX cuando nace la gimnasia moderna. Tanto en Suiza como el Alemania, esto fue con deportes tales como:

- Saltos
- Carreras
- Luchas al aire libre
- Natación
- Equilibrio
- Danza
- Esgrima
- Escalamiento
- Equitación



#### 11.- ¿Por qué la actividad física es considerada tan importante?

- A) Es considerada importante porque se realizaba prácticas de ejercicio físico, al momento de tener que buscar su seguridad, como también la sobrevivencia.
- B) Es considerada importante porque se realizaba prácticas de ejercicio físico, para obtener su seguridad.
- C) Porque se realizaba prácticas de un ejercicio físico, bastante arduo, al momento de tener la sobrevivencia.
- D) Es consideraba importante porque es fundamental para el desarrollo físico y mental de las personas.

#### 12.- ¿Qué disciplinas deportivas se comenzaron a practicar en la época visigoda?

- A) Lucha, Saltos, Natación y Equitación
- B) Lucha, Saltos, Lanzamiento de la jabalina, Esgrima.
- C) Saltos, Carreras, Luchas al aire libre, Natación, Equilibrio, Danza, esgrima, Escalamiento y equitación.
- D) Fuerza, agilidad, Flexibilidad y Resistencia