**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

**AUTOEVALUACIÓN DE EDUCACION FISICA Y SALUD *4º AÑOS***

 ***SEMANA 5 (DESDE EL 13 AL 17 DE ABRIL)***

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha :  |
| OA 2Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación al tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.OAA 11 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física. |

**Selección múltiple:**

Lee atentamente cada pregunta y responde marcando con una X la letra de la alternativa correcta. Si no puedes imprimir, escribe en tu cuaderno El título “Autoevaluación de Educación Física”, tu nombre y curso y el número de la pregunta con la letra de la alternativa que consideres correcta, ejemplo 1 a. ( **recuerda que al responder debes enviar por correo las respuestas )**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.- ¿En cuál de las siguientes actividades utilizas tus habilidades motoras básicas?**A) DormirB) Ver televisiónC) BailandoD) Ninguna de las anteriores  | **2.- ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a un juego colectivo?** A) GolfB) TenisC) NataciónD) Basquetbol |
| **3.- ¿En cuál de las siguientes situaciones utilizas la fuerza y velocidad?**A) jugando ajedrezB) jugando tenisC) jugando a la rondaD) haciendo yoga | **4.- ¿Cuál de los siguientes deportes se practica de manera individual?**A) FutbolB) VoleibolC) Natación D) Rugby |
| **Ejecución Silueta Vectores - Descargar Vectores Gratis ...5.- ¿Qué habilidad motriz se puede observar en la imagen?** A) deporteB) saltarC) desplazamientoD) correr | **6.- El deporte que se observa en la imagen se practica:**Dibujos de deportes para imprimir y colorear | Deportes dibujos ...A) de manera individual B) de manera colectivaC) como juego pre deportivo D) Ninguna de las anteriores |
| **7.- ¿Por qué es importante mantener un cuerpo saludable?**A) Para evitar enfermedades cardiovasculares y  La obesidadB) Para ser importante C) Para tener un físico lindo y esculturalD) Para ser reconocido socialmente | **C:\Users\cinthiahernandez\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\338AECDB.tmp8.- ¿Qué capacidad deportiva se está trabajando preferentemente, a partir de la siguiente imagen?** 1. Resistencia, fuerza,
2. flexibilidad y velocidad

 C) fuerza y flexibilidad D) Todas las anteriores |
| **9.- ¿Qué destreza motriz utilizas en el fútbol?**A) girar, saltarB) desplazarse, lanzar, recepcionar, golpearC) Recepcionar, lanzar, saltarD) Rebotar, saltar, girar | **10.- ¿Cuál de los siguientes alimentos no está incluido en una dieta saludable?** A) frutas B) verduras C) lácteosD) Papas fritas |
| **11. Es un deporte que se practica en el agua o acuático:**A) surfB) natación C) triatlónD) todas las anteriores son correctas  | **12. Son deportes que se practican en medio terrestre:**A) Gimnasia , parapente y voleibolB) Ciclismo, atletismo y esgrimaC) Tenis, natación y golfD) taekwondo, esquí , remo |
| **13. Patricia realiza mucha actividad física, pero el día de ayer comenzó su rutina con ejercicios focalizados y finalmente se lesionó un hombro.****¿Por qué le ocurrió la lesión a Patricia?**1. Porque no lleva una dieta balanceada
2. Porque no está acostumbrada a realizar actividad física.
3. Porque no realizó un calentamiento previo.
4. Porque no se hidrata lo suficiente al realizar sus ejercicios
 | **14. Cuando realizas actividad física debes terminar con una etapa de vuelta a la calma , realizando preferentemente ejercicios de elongación. ¿Por qué razón se debe hacer este tipo de trabajo?** A) Porque el cuerpo está muy cansado B) Porque el cuerpo debe disminuir la frecuencia  cardiaca y respiratoria.C) Porque el cuerpo debe prepararse para la  etapa fuerte de la actividad físicaD) Porque el cuerpo necesita realizar actividad  física diariamente |

**Desarrollo.**

**Lee, analiza y luego responde, indicando la imagen seleccionada y fundamenta tu elección en el espacio indicado por las líneas.**

|  |
| --- |
| **15. Observa las imágenes y luego señala cuál corresponde a un juego predeportivo, fundamenta tu respuesta.** **IMAGEN A IMAGEN B**Stickfigures playing basketball in a variety of poses and situations.Descarga la ilustración vectorial Stick Figura Personas Niños Jugando ahora. Y busca más arte vectorial libre de derechos de la biblioteca de iStock que tiene gráficos de Aire libre disponibles para descargar rápida y fácilmente.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Si no puedes imprimir, escribe tus respuestas en el cuaderno de la siguiente manera:**

**AUTOEVALAUCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA 4° BÁSICO**

**Nombre:**

**Curso : Fecha:**

**Selección múltiple:**

 **1.- \_\_\_\_\_\_ 2. - \_\_\_\_\_\_**

 **3.- \_\_\_\_\_\_\_ 4.- \_\_\_\_\_\_\_**

 **5.- \_\_\_\_\_\_ 6.- \_\_\_\_\_\_\_**

 **7.- \_\_\_\_\_\_ 8.- \_\_\_\_\_\_\_**

 **9.- \_\_\_\_\_\_ 10.- \_\_\_\_\_\_\_**

**11.- \_\_\_\_\_\_ 12.- \_\_\_\_\_\_\_**

**13.- \_\_\_\_\_\_\_ 14.- \_\_\_\_\_\_\_**

**Desarrollo**

**15 .Escribe tu respuesta.**

Imagen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Una vez que termines tu autoevalución debes enviar tus respuestas al correo de tu profeosra de asignatura. Puede ser mediate una forto de tus respuestas o a través de un archivo word .**