**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) Dormir  B) Ver televisión  C) Bailando  D) Ninguna de las anteriores | **2.- ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a un juego colectivo?**  A) Golf  B) Tenis  C) Natación  D) Basquetbol |
| **3.- ¿En cuál de las siguientes situaciones utilizas la fuerza y velocidad?**  A) jugando ajedrez  B) jugando tenis  C) jugando a la ronda  D) haciendo yoga | **4.- ¿Cuál de los siguientes deportes se practica de manera individual?**  A) Futbol  B) Voleibol  C) Natación  D) Rugby |
| **Ejecución Silueta Vectores - Descargar Vectores Gratis ...5.- ¿Qué habilidad motriz se puede observar en la imagen?**  A) deporte  B) saltar  C) desplazamiento  D) 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 colectiva  C) 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 obesidad  B) Para ser importante  C) Para tener un físico lindo y escultural  D) 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, saltar  B) desplazarse, lanzar, recepcionar, golpear  C) Recepcionar, lanzar, saltar  D) Rebotar, saltar, girar | **10.- ¿Cuál de los siguientes alimentos no está incluido en una dieta saludable?**  A) frutas  B) verduras  C) lácteos  D) Papas fritas |
| **11. Es un deporte que se practica en el agua o acuático:**  A) surf  B) natación  C) triatlón  D) todas las anteriores son correctas | **12. Son deportes que se practican en medio terrestre:**  A) Gimnasia , parapente y voleibol  B) Ciclismo, atletismo y esgrima  C) Tenis, natación y golf  D) 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 física  D) 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 .**