






EVALUACION FORMATIVA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 5° BÁSICO

SEMANA 35 - 36

NOMBRE:	
CURSO:	FECHA : 23 de Noviembre al 4 de Diciembre
<p>OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</p> <p>OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	
<p>INSTRUCCION: Encontrarás una serie de preguntas con alternativas y de observación. Leer cuidadosamente y responder en la hoja de respuesta DE FORMULARIO EN LINEA</p>	

<p>1.- CUANDO AUMENTA LA SENSACIÓN DE CALOR Y SE INICIA UNA LIGERA SUDORACIÓN; EL RITMO DE LA RESPIRACIÓN Y DE LOS LATIDOS DEL CORAZÓN SE INCREMENTA, PERO AÚN NOS PERMITE HABLAR. ESTA DEFINICION PERTENECE A:</p> <p>A. Calentamiento B. Actividad física moderada C. Actividad física vigorosa D. Ejercicios localizados</p>	
<p>2.- AL OBSERVAR LA IMAGEN QUE ESFUERZO O ACTIVIDAD SE REFIERE:</p> <p>A. Actividad moderada B. Actividad vigorosa C. Ejercicios y calentamiento D. Acondicionamiento físico</p>	
<p>3.- SON EL CONJUNTO DE ELEMENTOS QUE COMPONEN LA CONDICIÓN FÍSICA Y QUE INTERVIENEN EN MAYOR O EN MENOR GRADO, A LA HORA DE PONER EN PRÁCTICA NUESTRAS HABILIDADES MOTRICES. ESTE TEXTO SE REFIERE A:</p> <p>A. Capacidades físicas B. Habilidades físicas C. Entrenamiento físico D. Ninguna de las anteriores</p>	
<p>4.- OBSERVA ESTAS IMÁGENES A QUE CUALIDADES PERTENECE:</p> <p>A. Giros B. Fuerza C. Saltos D. Desplazamientos</p>	
<p>5.- LOS BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FISICAS SON:</p> <p>A. Beneficios psicológicos B. Beneficios fisiológicos C. Beneficios sociales D. Todas las anteriores</p>	

6.- ¿CUALES SON LOS MATERIALES DEPORTIVOS PRINCIPALES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA O DEPORTE?

- A. Una adecuada ropa deportiva (zapatillas – buzo) – agua – toalla
- B. Solo buzo y zapato
- C. Buzo más agua
- D. Ropa adecuada y toalla

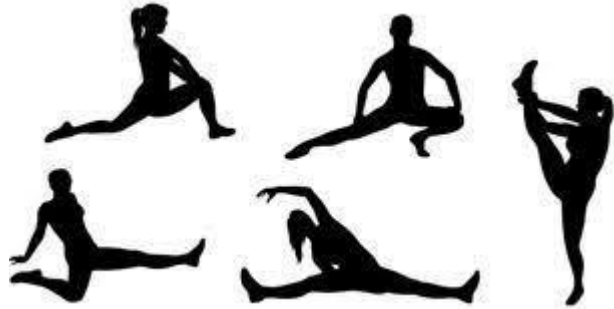
7.- ¿CUAL ES EL REMEDIO RECOMENDADO EN EL VIDEO DADO EN LA SEMANA 29-30?

<https://youtu.be/10S9jcQu4vQ>

- A. Gotas de actividad
- B. Remedio de la actividad física
- C. Un consejo del ministerio de salud
- D. Ejercicios y calentamiento físico

8.- ¿QUE CUALIDAD REFLEJA EN ESTA IMAGEN?

- A. Fuerza
- B. Flexibilidad
- C. Actividad de gimnasia
- D. Velocidad



9.- PARA NUESTRA POSTURA ES IMPORTANTE EL SOPORTE DE NUESTRO CUERPO DEBEMOS CUIDAR:

- A. Las piernas
- B. La columna
- C. Los pies
- D. El cuello



10.- LA CONDICION FISICA ES:

- A. Se define como la actividad de una persona tanto físico como psíquico, para desenvolverse de forma AUTONOMA.
- B. se define como la capacidad de una persona tanto físico como psíquico, para desenvolverse de forma AUTONOMA.
- C. se define como el calentamiento de una persona tanto físico como psíquico, para desenvolverse de forma AUTONOMA.
- D. se define como la flexibilidad de una persona tanto físico como psíquico, para desenvolverse de forma AUTONOMA.