



Colegio República Argentina  
O'Carrol # 850- Fono 72- 2230332  
Rancagua



## Evaluación Formativa.

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SAL UD.**

**CORREO [jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl)**

**SEMANA 35 y 36: Desde el 23 al 4 de diciembre**

**6° AÑO Básicos**

Nombre:
Cursos: 6° AÑO BÁSICO. Fecha: 23 al 4 de diciembre
<b>OA 11: Practicar actividad física y/o deportiva demostrando comportamientos seguros, y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos como: realizar un calentamiento específico individual o grupal</b>

**Bienvenidas estudiantes:**

**Responde la tercera evaluación formativa con total honestidad a través de unas preguntas de selección múltiple, y unas imágenes espero que te vaya muy bien y mucho éxito.**

**1.- El calentamiento se define como:**

- A.-El conjunto de ejercicios de carácter general primero y específico después que nos preparan para una actividad física de una intensidad superior a lo normal.
- B.-Es un conjunto de ejercicios solo de carácter general.
- C.-Son ejercicios solo de carácter específico.
- D.- Ninguna de las anteriores.

**2.-El calentamiento se divide en:**

- A.-Calentamiento general y específico.
- B.-Calentamiento individual.
- C.-Calentamiento en parejas.
- D.- Ninguna de las anteriores.

**3.-Los beneficios del calentamiento son:**

- A.-Aumentar la temperatura corporal.
- B.- Aumentar la temperatura muscular.
- C.-Prevenir las lesiones musculares y articulares.
- D.- Todas las anteriores.

**4.- ¿Para qué sirve el calentamiento?**

- A.-Evitar y reducir la posibilidad de lesiones musculares y articulares.
- B.-Mejorar el rendimiento global de la actividad física.
- C.- Preparar al alumno de manera física y psicológicamente para el comienzo de una actividad.
- D.- Todas las anteriores.

**5.-Un calentamiento debe durar:**

- A.- 5 min.
- B.-10 min.
- C.- Entre 5 a 15 min.
- D.- Todas las anteriores.

**6.- El objetivo del calentamiento es:**

- A.-Activa y prepara el organismo para el ejercicio.
- B.- Evita y previene lesiones.
- C.-Optimiza el rendimiento deportivo.
- D.- Todas las anteriores.

7.-Las fases del calentamiento general son:

A.- 2.

B.-3

C.-4.

D.-5.

8.-Según la frase: Ejercicios encaminados a reducir la frecuencia cardiaca corresponde a:

A.- Vuelta a la calma.

B.- Parte principal de la clase.

C.-Objetivo de la clase.

D.- Ninguna de las anteriores.

9.- Según la imagen n 1: Al saltar con la cuerda estamos calentando:

A.- Solo brazos.

B.- Solo piernas.

C.- Tu cuerpo de manera global.

D.- Ninguna de las anteriores.



10.-Según la imagen 2: ¿Qué parte específica la niña está calentando?

A.-Hombros

B.- Brazos.

C.-Piernas.

D.- Cuello.

