

5to básico

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Evaluación 1

Puntaje ideal: 90 puntos

1. Las habilidades motrices básicas están divididas en: (4 puntos)

Equilibrio	Manipulación	Calentamiento	Locomotoras
☐	☐	☐	☐

2. Conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de lesión física. (4 puntos)

Elongación	Movilidad articular	Vuelta a la calma	Calentamiento
☐	☐	☐	☐

3. ¿Qué observas en esta imagen? (4 puntos)

Una mujer realizando movilidad articular. ☐

Una mujer elongando ☐

Una mujer descansando ☐



4. ¿Qué está haciendo la niña en esta imagen? (4 puntos)

Elongación ☐

Lanzando ☐

Movilidad articular ☐



5. En la actividad de las pelotas de calcetines, que habilidad motriz trabajamos principalmente. (4 puntos)

Locomotoriz	Equilibrio	Manipulación	Elongación
☐	☐	☐	☐

6. Nombre del ejercicio. (4 puntos)

Talones atrás

☐

Elevación de rodillas

☐

Abdominales

☐

Sentadillas

☐


7. Nombre del ejercicio (4 puntos)

Saltos Jack

☐

Abdominales

☐

Sentadillas

☐

Flexiones de brazos

☐


8. Nombre del ejercicio (4 puntos)

Talones atrás

☐

Elevación de rodillas

☐

Saltos pies juntos

☐

Sentadillas + salto

☐


9. Marca la habilidad motriz de: TROTAR (4 puntos)



10. ¿Qué habilidad motriz, realiza la niña del medio? (4 puntos)

Saltar

☐

Rodar

☐

Correr

☐

Gatear

☐


11. ¿QUE ES DEPORTE? (4 puntos)

- ACTIVIDAD FÍSICA REGLAMENTADA ☐
- ACTIVIDAD DE OCIO ☐
- ES UN JUEGO RECREATIVO ☐
- ES UNA ACTIVIDAD SOCIAL ☐

12. QUE ES EDUCACIÓN FÍSICA (4 puntos)

- ES UNA CLASE DE DEPORTES. ☐
- ES UNA ACTIVIDAD RECREATIVA. ☐
- ES UNA ASIGNATURA DE CARACTER
FORMATIVO DEL DESARROLLO
SICOMOTOR DEL SER HUMANO. ☐
- ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE. ☐

13. ¿Qué deporte está practicando? (4 puntos)

- Futbol ☐
- Basquetbol ☐
- Voleibol ☐
- Natación ☐



14. ¿Para qué sirve calentar? (4 puntos)

- Preparar el cuerpo para el ejercicio ☐
- Preparar tu mente ☐
- Evitar Lesiones ☐
- Todas las Anteriores ☐



15. ¿Qué NO ocurre en nuestro cuerpo cuando calentamos? (4 puntos)

- El ritmo de respiración aumenta ☐
- La musculatura y las articulaciones se rejuvenecen ☐
- Aumenta la temperatura del cuerpo ☐
- Las fibras musculares ganan elasticidad ☐

16. Consideraciones en el calentamiento (4 puntos)

- Enfocarse en tren inferior ☐
- Enfocarse en tren superior ☐
- Trabajar todos los grupos musculares ☐
- Trabajar solo los grupos musculares de la actividad a realizar ☐

Elige tres ejercicios desarrollados durante las diferentes clases y explícalos con tus palabras. 4 puntos por cada respuesta correcta.

Crea una rutina de calentamiento, solo nombra los ejercicios (14 puntos)

(Recuerda nombrar la elongación y movilidad articular en orden)

Puesta en marcha	
1.	
2.	
3.	
4.	
Elongación	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Movilidad articular	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	