



U.T.P.

SEMANA N°26 DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE.

EVALUACIÓN FORMATIVA 3. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SÉPTIMOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:		Apellidos:		Curso:		Fecha:		
						28 de sept. al 2 de octubre.		
Exigencia:	Puntaje máximo:	Puntaje de aprobación:		Puntaje obtenido:		Nota o nivel de logro:		
60%	14 puntos	9 puntos						
						L	ML	NL

***OA1, OA3, OA4 y OA5:** EVALUAR CONTENIDOS DESARROLLADOS EN GUÍAS Y CLASES ONLINE.

***Habilidad:** Reconocer, Identificar y Analizar.

EVALUACIÓN FORMATIVA 3.

SELECCIÓN MÚLTIPLE.

Instrucciones: Lee la pregunta o aseveración y **responde escogiendo la alternativa que consideres correcta.**

<p>1. Correr y caminar, corresponden a:</p> <p>a) Ejercicios de velocidad. b) Ejercicios de flexibilidad. c) Ejercicios de fuerza. d) Ejercicios de Resistencia.</p>	<p>2. Juan corre, come y se baña. Lo anterior corresponde a (según el orden):</p> <p>a) Hábito físico, alimenticio e higiénico. b) Hábito higiénico, físico y alimenticio. c) Hábito alimenticio, higiénico y físico. d) Ninguna de las anteriores.</p>
<p>3. ¿Cuál de las siguientes acciones corresponden al desarrollo de la fuerza?</p> <p>a) Levantar pesas y caminar. b) Flexiones de brazos y sentadillas. c) Trotar lento y correr veloz. d) Escribir y leer.</p>	<p>4. Las intensidades en los ejercicios físicos corresponden a:</p> <p>a) Fuerza y velocidad. b) Flexibilidad y moderado. c) Moderado y vigoroso. d) Todas las anteriores.</p>
<p>5. ¿Qué aseveración es verdadera?</p> <p>a) Manipulación-ejercer contacto. b) Estabilidad-equilibrio. c) Locomoción-desplazamiento. d) Todas las anteriores.</p>	<p>6. Andar en bicicleta, corresponde a:</p> <p>a) Locomoción y estabilidad. b) Locomoción y manipulación. c) Locomoción, manipulación y estabilidad. d) Manipulación y estabilidad.</p>



U.T.P.

<p>7. Correr conduciendo un balón de fútbol, corresponde a:</p> <p>a) Locomoción y manipulación. b) Locomoción. c) Manipulación. d) Estabilidad.</p>	<p>8. Levantar objetos pesados, en el menor tiempo posible, corresponde a:</p> <p>a) Un ejercicio de flexibilidad y velocidad b) Un ejercicio de fuerza y velocidad. c) Un ejercicio de flexibilidad. d) Ninguna de las anteriores.</p>
<p>9. ¿Qué ejercicio corresponde a la habilidad de manipulación?</p> <p>a) Levantar pesas. b) Correr 10 minutos. c) Elongar piernas. d) Elongar brazos.</p>	<p>10. Desplazar, ejercer contacto y equilibrar, corresponde específicamente a:</p> <p>a) Intensidades. b) Ejercicios físicos recreativos. c) Hábitos de vida saludable. d) Habilidades motrices específicas.</p>
<p>11. Los 4 tipos de ejercicios físicos son:</p> <p>a) Correr, saltar, trepar y reptar. b) Jugar, leer, escribir y dormir. c) Saltar, escribir, dormir y comer. d) Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.</p>	<p>12. Un ejercicio físico es vigoroso cuando:</p> <p>a) Produce mayor cansancio físico. b) Hay menor consumo de oxígeno. c) Ejecuto velocidad o fuerza. d) Todas las anteriores.</p>
<p>13. La acción más importante antes de realizar actividad física es:</p> <p>a) Observar pronóstico del tiempo. b) Desayunar. c) El calentamiento. d) Almorzar.</p>	<p>14. En la siguiente acción: “Saltar en un pie en el lugar, golpeando el techo” corresponde a:</p> <p>a) Equilibrio estático y manipulación. b) Equilibrio dinámico y manipulación. c) Sólo locomoción. d) Ninguna de las anteriores.</p>

ANOTAR ALTERNATIVA ESCOGIDA ACÁ (SACAR FOTO Y ENVIAR POR CORREO O WHATSAPP):

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.

¡ÉXITO EN LA EVALUACIÓN FORMATIVA 3!



U.T.P.

RÚBRICA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7MOS BÁSICOS 2020.

SELECCIÓN MÚLTIPLE.

INDICADOR:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Reconoce, identifica y/o analiza las preguntas y aseveraciones correctamente.	Preg.														
	o Asev.														
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Pts														

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN FORMATIVA

0 pts.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.0	1.4	1.7	2.1	2.4	2.8	3.1	3.5	3.9	4.3	4.9	5.4	5.9	6.5	7.0
NO LOGRADO									MEDIANAMENTE LOGRADO			LOG	RADO	

¡IMPORTANTE!

ES NECESARIO ENVIAR FOTOGRAFÍAS DE RESPUESTAS A:

WHATSAPP ED. FÍSICA Y SALUD: +569 20672798, o al

CORREO ELECTRÓNICO: leonardo.meneses@colegio-moisesmussa.cl