



U.T.P.

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

EVALUACIÓN FORMATIVA 3 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CUARTOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:		Apellidos:		Curso:	Fecha:		
					28 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, OA6, OA9 y OA11:** 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. Los 3 hábitos de Vida saludable son:</p> <p>a) Correr, saltar y comer. b) Actividad física, higiénicos y alimenticios. c) Comer, dormir y leer. d) Ninguna de las anteriores.</p>	<p>2. Son medidas de autocuidado o seguridad:</p> <p>a) Realizar un calentamiento. b) Leer un libro. c) Jugar play station. d) Escribir una carta.</p>
<p>3. ¿Cuál de las siguientes acciones es de intensidad moderada (baja intensidad)?</p> <p>a) Carreras en bicicleta. b) Jugar a perseguir. c) Subir y bajar escaleras velozmente. d) Caminar por el parque.</p>	<p>4. Los ejercicios físicos forman parte de:</p> <p>a) Actividades culturales. b) Actividades que mejoran la lectura. c) Actividades recreativas y/o deportivas. d) Actividades científicas.</p>
<p>5. ¿Qué aseveración es falsa?</p> <p>a) Manipulación-ejercer contacto. b) Estabilidad-equilibrio. c) Locomoción-desplazamiento. d) Ninguna de 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. Trotar boteando un balón corresponde a:</p> <p>a) Un ejercicio deportivo. b) Un ejercicio matemático. c) Un ejercicio de lectura. d) Ninguna de las anteriores.</p>	<p>8. Llevar bolsas de verduras y frutas en la feria corresponde a:</p> <p>a) Un ejercicio de equilibrio. b) Un ejercicio de fuerza. c) Un ejercicio de flexibilidad. d) Todas las anteriores.</p>
<p>9. ¿Qué ejercicio corresponde a la flexibilidad?</p> <p>a) Levantar pesas. b) Correr 10 minutos. c) Elongar piernas. d) Subir y bajar escaleras velozmente.</p>	<p>10. Comer frutas, bañarse y realizar actividad física corresponde a:</p> <p>a) Actividades artísticas. b) Ejercicios físicos recreativos. c) Hábitos de vida saludable. d) Todas las anteriores.</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) Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. d) Ninguna de las anteriores.</p>	<p>12. Es importante realizar un calentamiento ya que:</p> <p>a) Sirve para correr. b) Estimula la creación. c) Fomenta la participación. d) Prepara el cuerpo para la actividad y previene las lesiones.</p>
<p>13. Las conductas de autocuidado y seguridad sirven para:</p> <p>a) Mejorar la condición física. b) Participar en equipo. c) Disminuir el riesgo de accidentes y lesiones. d) Todas las anteriores.</p>	<p>14. La actividad física mejora:</p> <p>a) El bienestar mental, emocional y físico. b) La lectura comprensiva. c) El cálculo mental. 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 4TOS 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