



U.T.P.

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

EVALUACIÓN FORMATIVA 3. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

OCTAVOS 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 8VOS 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