

<b>NOMBRE</b>		<b>CURSO</b>	
---------------	--	--------------	--

<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física y salud	<b>NIVEL</b>	5 ° - 8° Básico
<b>OBJETIVO DE LA PRUEBA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer los beneficios de la actividad física</li> <li>Reconocer las distintas habilidades motrices.</li> </ul>	<b>INDICADORES DE EVALUACION.</b>	

<b>INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA PRUEBA</b>	De acuerdo a las guías trabajadas( reciclaje y número 1) responder las siguientes preguntas
--	---

Prueba N° 1	FECHA: 09 de abril	contenido	Acondicionamiento físico y Habilidades motrices
<p>I. Responde las siguientes preguntas ,recordando las guías trabajadas, videos o cápsulas de las clases online</p> <p>1.- las cualidades o capacidades físicas de un ser humano son:  a) correr, saltar, reptar, trepar, caminar  b) Resistencia, flexibilidad,fuerza,velocidad.  c) botear,lanzar, agacharse,subir  d) Todas las anteriores.</p> <p>2.- EL calentamiento deportivo es:  a) Prepara el cuerpo para la actividad física.  b) Es la activación del organismo por medio de movimientos músculos-articulares.  c) Preparar el cuerpo para entrenamientos fuertes y así evitar lesiones  d) Todas las anteriores.</p> <p>3.- Características de una persona sedentaria:  a) caminar, realizar algún deporte, ver programas deportivos.  b) Comer comida sana, ver televisión, hacer deporte.  c) tomar bastante agua, ver televisión, hacer deportes 1 vez a la semana.  d) Son personas pasivas, no realizan actividades físicas en forma regular, no practican deportes.</p> <p>4.- La resistencia Física es la capacidad del ser humano para:  a) Resistir el cansancio físico de un esfuerzo prolongado, como también la capacidad para recuperase de un ejercicio.  b) Tratar de realizar ejercicios para tener mejor esfuerzo físico.  c) Son todos los movimientos músculos-articulares.  d) Son los ejercicios físicos para obtener una vida saludable.</p> <p>5.- las habilidades motrices con desplazamientos son:  a) Caminar, recoger un papel, botear un balón, saltar  b) Correr,saltar, deslizarse, rodas, caminar,subir,bajar  c) lanzar un papel, agacharse, saltar, correr  d) Todas las anteriores.</p> <p>6.- Las habilidades motrices manipulativas son:  a) Cantar, bailar, caminar, botear, saltar  b) Correr, bailar, sentarse, lanzar un balón, caminar.  c) lanzar, recibir, botear, manipular, golpear  d) Todas las anteriores</p>			

7.- Las habilidades Motrices sin desplazamientos son:

- a) Agacharse, balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, colgarse, equilibrarse.
- b) Correr, bailar, sentarse, lanzar un balón, caminar.
- c) Bailar, golpear, correr, sentarse, cantar
- d) Ninguna de las anteriores

8.- las habilidades motrices específicas son:

- a) Son las acciones o Gestos propios de un deporte.
- b) son las acciones o movimientos de una persona desde un punto de inicio a un punto final.
- c) Es cuando las acción se centra en el objeto.
- d) Todas las anteriores