



COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

GUIA EVALUADA N°1 DE EDUCACION FISICA Y SALUD

Curso: 3°B	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 28Pts	Puntaje Obtenido:
------------	--------	---------------	----------------------	-------------------

Nombre del estudiante:

Objetivo de aprendizaje	Indicadores de Evaluación
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios.	<ul style="list-style-type: none">➤ Identifican habilidades motrices básicas➤ Desarrollan la resistencia por medio de circuitos.➤ Demuestran ejercicios que desarrollen la condición física.

Instrucciones:

- Escribe tu nombre en el casillero indicado.
- Fecha de envío: 07/Julio
- Importante mantenerse hidratado durante la sesión.
- Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a Profesora.edfisica88@gmail.com
- **Recuerda** que, al momento de enviar tu guía resuelta en el asunto del correo, debes escribir tu nombre y apellido.

Recordamos que las habilidades motrices básicas se dividen en 3: Locomoción, manipulación y estabilidad.

Locomoción: Desplazamiento de un lugar a otro.

Manipulación: Movimiento donde la acción principal se centra en un objeto.

Estabilidad: Mantener una estabilidad del equilibrio estático y dinámico ante una situación o tarea motriz propuesta.





COLEGIO PUMANQUE
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

Ítem 1: Identifica que habilidad motriz (Locomoción, manipulación y estabilidad) se relaciona con cada imagen, respondiendo debajo en el rectángulo indicado. (20 pts.)

 <input data-bbox="284 898 738 982" type="text"/>	 <input data-bbox="868 898 1323 982" type="text"/>
 <input data-bbox="284 1333 738 1417" type="text"/>	 <input data-bbox="885 1333 1339 1417" type="text"/>
 <input data-bbox="284 1780 738 1864" type="text"/>	 <input data-bbox="885 1780 1339 1864" type="text"/>



COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo





COLEGIO PUMANQUE
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

Ítem 2: Responde y marca una de las letras, según lo que considere correcto. (8pts)

1.- *¿Cuál de las siguientes opciones se entiende por educación física?*

- A.-Es el movimiento del cuerpo.
- B.-Es la capacidad para efectuar movimientos con objetivos
- C.-Trasladar de un lugar a otro
- D.-Disciplina que tiene por objeto la educación del cuerpo del individuo en forma física y psíquica

2.- *¿Cuál de las siguientes alternativas se entiende por calentamiento general?*

- A.- Es el cambio de diferentes acciones que son producidos por una fuerza.
- B.- Conjunto de ejercicios generales realizados para aumentar la frecuencia cardiaca.
- C.- Característica que depende del medio
- D.- Ninguna de las anteriores.

3.- *¿Cuál de las siguientes opciones se entiende por flexibilidad?*

- A.-Es cuando la cabeza está conectada con todas las partes del cuerpo
- B.- Facultar para aumentar la extensión de un movimiento de las articulaciones.
- C.- Es la capacidad para realizar un trabajo armónico.
- D.-Ninguna de las anteriores.

4.- *¿Cuál de las siguientes opciones se entiende por tiempo libre?*

- A.- Actividad que sirven de instrumento para la formación y recreación del individuo.
- B.- Son necesidades de las personas.
- C.- Son causas internas que sostienen dirigen y promueven la conducta del humano.
- D.-Ninguna de las anteriores.