**Guía n° 5 “Autoevaluación” Educación Física y Salud”**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **5° Básico A-B-C** | **Fecha entrega:** | **15 – 06 - 2020** |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES**: Lea atentamente cada pregunta. Debe marcar la alternativa que usted considere que es la correcta. Esta guía No es sumativa. **(Sin nota).**Una vez terminado el plazo, se retroalimentará mediante la pauta con el desarrollo de esta misma. El estudiante tendrá dos opciones: si dispone de computador y le resulta más accesible, podrá resolverla mediante el pc y enviarla en el mismo formato Word al docente. Segunda opción, Transcribir las preguntas y respuestas de la guía al cuaderno y una vez realizada usted deberá tomar una fotografía a la guía ya lista y **enviarla vía correo al profesor ya mencionado**.5° A Profesora: Verónica Quintanilla: **veronica.quintanilla@elar.cl**5° B Profesor: Eduardo Cortés: **eduardo.cortes@elar.cl**5° C Profesor: Eduardo Cortés: **eduardo.cortes@elar.cl**Esta guía NO es sumativa (sin nota) y **no es necesario imprimirla**. Recuerda colocar tu nombre, apellido y el curso al cual perteneces. |

|  |
| --- |
| **Objetivo instrumento:** Identificar grado de logro o avance de estudiante en cuanto al aprendizaje entregado a través de material educativo (guías y video registros).**Objetivos de aprendizaje de la unidad:** OA6 - 0A9 - 0A11.**Contenidos:** Conceptos claves, acondicionamiento físico, vida activa y saludable. |

1. ¿Qué es la Actividad Física?
2. Rutina de ejercicios planificada y estructurada.
3. Todos los movimientos corporales producidos por los músculos, que forman parte de la vida diaria.
4. Caminar, correr, trotar.
5. Cualquier movimiento corporal producido que genera un gasto energético mayor al de reposo.
6. ¿Qué es el Ejercicio Físico?
7. Actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida.
8. Hacer deporte debidamente reglamentado.
9. Es lo mismo que la actividad física.
10. Ninguna de las anteriores.
11. ¿Qué es el deporte?

a. Actividad dirigida solamente para personas que tengan capacidades físicas desarrolladas.

b. Actividad que implica manejar reglas y es solo para divertirse.

c. Actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien lo practica.

d. Ninguna de las anteriores.

1. Podemos definir la higiene corporal como;

a. Conjunto de cuidados necesarios para mejorar la salud y el bienestar del individuo.

b. Prácticas enfocadas a mejorar el rendimiento físico.

c. Desarrollo de habilidades personales.

d. Hábitos de comportamiento en diferentes lugares.

1. Cuando una persona realiza ejercicio físico menos de 2 veces a la semana. ¿es considerado como?

a. Activo.

b. Nómade.

c. Sedentario.

d. Perezoso.

1. Una persona que realiza ejercicio físico más de 2 veces por semana. ¿es considerada como?

a. Sedentario.

b. Nómade.

c. Sano.

d. Activo.

1. Las elongaciones sirven para;

a. Romper el músculo.

b. Aumentar el rango de movimiento del músculo.

c. Acortar el rango de movimiento del músculo.

d. Contraer el músculo.

1. ¿Cuál de estos ejercicios permite mejorar la resistencia de un individuo?

a. Trote por un tiempo prolongado a una velocidad media.

b. Carreras cortas.

c. Sentadillas.

d. Estocadas.

1. ¿Según la materia pasada cual es el concepto de motricidad?
2. Es capacidad de realizar ejercicios
3. La motricidad que es la capacidad de un ser vivo para producir movimientos por sí mismo, a través de movimientos voluntarios e involuntarios.
4. La motricidad es la capacidad de no realizar movimientos por sí mismo.
5. Ninguna delas anteriores
6. ¿Cuáles son mis patrones motores que se trabajan en 5to básico en las clases de educación física?
7. Saltar
8. Correr
9. Lanzar
10. Todas las anteriores
11. ¿Cuál de estos es un patrón motor de equilibrio?
12. Patear
13. Equilibrarse
14. Trepar
15. Reptar
16. En un circuito de habilidades motrices de futbol deberíamos encontrarnos con ejercicios motrices tales como:
17. Lanzamiento
18. Relevos
19. Conducción del balón
20. Ejercicios de fuerza
21. En relación al video subido a las redes sociales, como se llama la unidad 1 de educación física y salud:
22. Deporte de colaboración
23. Danza folclórica
24. Acondicionamiento físico
25. Deportes y recreación.
26. Que ejercicios visto en el video de la unidad 1 fortalecen las extremidades inferiores:
27. Flexión y extensión de brazos
28. Sentadillas con salto
29. Abdominales acostado
30. Plancha abdominal
31. De qué manera es recomendable hidratarse al realizar actividad física:
32. Antes de realizar actividad física
33. Durante la actividad física
34. Después de realizar actividad física
35. Todas las anteriores