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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **4° 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.4° A Verónica Quintanilla: **veronica.quintanilla@elar.cl**4° B Eduardo Cortés: **eduardo.cortes@elar.cl**4° C Ignacio Mora: **ignacio.mora@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:** Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio/estabilidad, hábitos posturales y de vida saludable. |

**Selección Múltiple:** Marca la alternativa correcta encerrándola en un círculo, marcándola con una X o a los que la realicen por computador diferenciarla con un color.

1. ¿Qué es motricidad?
2. es la capacidad de un ser vivo para producir movimientos por sí mismo, a través de movimientos voluntarios (con intención) e involuntarios (sin intención).
3. Es una parte de nuestro cuerpo.
4. Una habilidad motriz.
5. Ninguna de las anteriores.
6. ¿Qué se entiende por habilidades motrices básicas?
7. habilidades motoras que aparecen de manera natural mientras nuestro cuerpo se desarrolla.
8. Son las que me permiten solamente caminar.
9. Son las que tienen solamente dos habilidades motrices.
10. Son las que me permiten solamente mantener el equilibrio y manipular objetos.
11. ¿Qué acciones motrices son solamente de locomoción?
12. Lanzar, correr, gatear, equilibrarse.
13. Dibujar, pintar, olfatear, degustar.
14. Caminar, reptar, saltar, trotar.
15. Nadar, empujar, driblear, atrapar.
16. ¿Qué acciones motrices son solamente de manipulación?
17. Tomar, lanzar, esquivar, saltar en 1 pie.
18. Correr, trepar, saltar, agacharse.
19. Patear, tomar, lanzar, botear.
20. Zigzaguear, esquivar, girar, levantarse.
21. ¿Qué acciones motrices son solamente de estabilidad?
22. Pintar, colorear, saltar, correr.
23. Agarrar, trotar, voltearse, rodar.
24. Saltar en un pie, levantarse, equilibrarse, balancearse.
25. Colgarse, patear, agacharse, galopar.
26. Si en estos momentos estuviéramos en una clase de educación física, y el/la profesor/a les pide que realicen dos acciones motrices sin despegar el cuerpo del suelo, ¿cuál de los siguientes movimientos sería una opción correcta realizar?
27. Saltar en un pie.
28. Levantarse y rodar.
29. Trotar y caminar.
30. Nadar y realizar skipping.
31. En un día lluvioso caminando me encuentro con un charco gigante de agua en la esquina de mi casa, y para cruzarlo debo saltarlo, esta acción corresponde a:
32. Locomoción.
33. Estabilidad.
34. Manipulación.
35. Ninguna de las anteriores.
36. ¿Según la guía de educación física ya trabajada, a qué edad comienzan a caminar los niños?
37. A los 3 años.
38. A los 5 años.
39. Al nacer.
40. entre los 9 y los 12 meses de edad.
41. En el fútbol ¿qué patrones motores se trabajan principalmente?
42. Botear y driblear.
43. Saltar y rodar.
44. Correr y patear.
45. Atrapar y levantarse.
46. ¿Cuál es la etapa que me ayuda y favorece a prevenir lesiones, elevo mi temperatura corporal y que activa mis músculos?
47. Vuelta a la calma (elongación).
48. Actividad central (parte principal de una sesión de clase).
49. Calentamiento.
50. Hidratación.
51. ¿Cuáles son las 3 secciones principales de mi espalda?
52. Cervical, dorsal y lumbar.
53. Glúteos, dorsal y brazos.
54. Cabeza, brazos y piernas.
55. Cervical, abdomen y glúteos.
56. ¿Qué es lo que tengo que traer siempre conmigo (por motivos de salud) al momento de realizar actividad física al aire libre, ya sea nublado o soleado?
57. Toalla y ropa deportiva.
58. Polera y jockey.
59. Botella con agua y bloqueador.
60. Cuaderno y lápiz.
61. ¿Qué parte de mi cuerpo trabajo principalmente en la sentadilla?
62. Tren superior (Hombros).
63. Tren superior (piernas).
64. Abdomen.
65. Cabeza y cuello.
66. ¿Cómo debo agacharme a recoger una pelota?
67. Me recuesto en el suelo y me levanto.
68. Me agacho en posición cuclillas (flecto rodillas) y me levanto.
69. Me agacho sin flectar rodillas.
70. Me agacho mirando el suelo.
71. ¿Cuál debiese ser mi postura correcta al estar sentado en una silla de la sala de clases?
72. Echado hacia atrás.
73. Cargado hacia delante.
74. Con las piernas cruzadas y sin apoyar espalda en silla.
75. Con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y postura erguida.