



Evaluación de Educación Física y Salud.

Aptitud Física 5 básico

Departamento de
Educación Física

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

ITEM 1: ALTERNATIVAS (12 Puntos → 2 Puntos c/u)

Responde las siguientes preguntas seleccionando la alternativa correcta.

- 1) El deporte es:
 - a) Una actividad reglamentada
 - b) Una actividad no reglamentada
 - c) a y b son correctas
 - d) Para practicar un deporte no es necesario entrenar

- 2) El juego es una actividad donde:
 - a) Las reglas son importantes
 - b) No existen reglas
 - c) Su fin es la recreación (entretención)
 - d) Ninguna de las anteriores

- 3) Cuando realizamos ejercicios de resistencia cardiovascular ¿cuáles son los órganos que nos ayudan?:
 - a) Corazón
 - b) Pulmones
 - c) a y b son correctas
 - d) Ninguna de las anteriores

- 4) La fuerza es una capacidad física que utilizamos en nuestra vida cotidiana cuando:
 - a) Movemos objetos pesados
 - b) Realizamos ejercicios de mucho esfuerzo
 - c) Jugamos a tirar la cuerda
 - d) Todas son correctas

- 5) El calentamiento lo realizamos:
- a) Al finalizar la clase
 - b) Al comenzar la clase
 - c) A la mitad de la clase
 - d) Nunca, ya que no es necesario

- 6) La elongación o estiramiento muscular lo realizamos:
- a) Al comenzar la clase
 - b) A la mitad de la clase
 - c) Al finalizar la clase
 - d) Durante toda la clase

ITEM 2: COMPLETAR RECUADRO (12 puntos)

Clasifica y escribe en los recuadros las actividades según corresponda.

Actividades: (Saltar la cuerda, Partido de futbol, La Pinta, Badminton, Relojito, Tenis de mesa, Cachipún alemán, Tenis, Quemadas, Basquetbol, La escondida, Voleibol)

DEPORTE	JUEGO

ITEM 3: PREGUNTAS DE DESARROLLO (9 Puntos → 3 Puntos c/u)

Responde las siguientes preguntas:

- 1) ¿En que momento de la clase realizamos el calentamiento?

R: _____

2) ¿Cuál es la importancia de realizar un calentamiento?

R: _____

3) ¿Para que realizamos el trabajo de elongación?

R: _____

