



## Evaluación de Educación Física y Salud.

### Aptitud Física 6 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: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_