



Evaluación formativa (3)  
Educación física y salud  
5° año básico

**Estimado(a) estudiante: una vez finalizada la evaluación, envía sólo las respuestas al correo institucional de la profesora: [carla.gonzalez@colegio-auroradechile.cl](mailto:carla.gonzalez@colegio-auroradechile.cl)**

Nombre:  
Curso:  
Fecha:

I- Selección múltiple: Lee atentamente. Marca con una X la alternativa correcta.

1- La definición correcta de fuerza es:

- a) Trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- b) Realizar un trabajo físico por un tiempo prolongado.
- c) Realizar movimientos que alarguen los músculos.
- d) Trasladar un peso de un punto A a un punto B, ejerciendo presión.

2- Un ejemplo de Resistencia es:

- a) Carrera de 100 mts planos.
- b) Levantamiento de pesas.
- c) Practicar artes marciales.
- d) Trotar 45 min, sin pausas.

3- Las cualidades físicas son:

- a) Equilibrio, coordinación, rendimiento motor.
- b) Rendimiento motor, elongaciones, relajación
- c) Fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia.
- d) Coordinación, relajación y equilibrio.

4- Se considera un ejercicio de Fuerza donde:

- a) Donde estiras tus músculos.
- b) Donde te mueves rápidamente.
- c) Donde ejerces una carga, peso o presión.
- d) Donde tu frecuencia cardíaca se agilice.

5- “Los ejercicios en donde se realiza un estiramiento muscular”, se refiere a:

- a) Equilibrio.
- b) Flexibilidad.
- c) Velocidad.
- d) Fuerza.

6- Capacidad de los sistemas del cuerpo para captar, procesar y liberar el oxígeno, hablamos de:

- a) Coordinación.
- b) Resistencia Cardiovascular.
- c) Elongaciones.
- d) Movilidad Articular.

7- Capacidad de realizar ejercicios en el menor tiempo posible, nos referimos a:

- a) Flexibilidad.
- b) Fuerza.
- c) Velocidad.
- d) Coordinación.

**FELICITACIONES!!**