|  |
| --- |
| **Evaluación diagnóstica 2021** |
| **1° Nivel Priorización Curricular** |
| **Nivel educativo: 2do Nivel** |

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_

Pje. Total: **20** Pje. Mínimo: **12**  Pje. Obtenido: \_\_\_\_\_\_ % de logro: \_\_\_\_\_\_ Nivel de logro:

**Logrado (L): 100%-85% Medianamente Logrado (B): 85%-60% No logrado (NL): 59% o <**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Objetivo(s) de Aprendizaje o Aprendizaje(s) Esperado priorizado(s)** | **Indicador(es) de evaluación** | **Objetivo(s) de evaluación** |
| -OA 1: Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos …….  -OA 3 : Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y reconociendo los beneficios de la actividad física a la salud ……. | *-Conocen las habilidades motrices específicas del Vóleibol: Su reglamento, fundamentos Técnicos y Fundamentos Tácticos.*  *- Conocen conceptos básicos de la resistencia cardiovascular, ejercicios para desarrollarla, y la diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica.* | -Conocer las habilidades motrices específicas del Vóleibol, Reglamento, Fundamentos Técnicos y Tácticos.  - Conocer conceptos relacionados con la resistencia cardiovascular, beneficios de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular y ejercicios que la desarrollan. |

**Instrucciones Generales**

1.- La siguiente evaluación tiene por objetivo, diagnosticar las conductas de entrada al 2do nivel, de acuerdo a lo visto o revisado el año 2020 en el 1er nivel.

2.- Lee atentamente las siguientes preguntas e indicaciones y responde.

3.- Enviar las guías al Profesor correspondiente a su curso:

Alberto Gutiérrez: [alberto.gutierrez@eiv.cl](mailto:alberto.gutierrez@eiv.cl) Segundo A- C- D- E- F

Carlos Sepúlveda: [carlos.sepulveda@eiv.cl](mailto:carlos.sepulveda@eiv.cl) Segundo B- G- H- I

1. Marque verdadero (V) o falso (F) a las siguientes aseveraciones, en cada uno de los casilleros destinados para esto, al final de cada oración. (conocer) (8 puntos).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Trotar, caminar o nadar, son ejercicios relacionados a la resistencia Aeróbica |  |
| 2 | Levantar pesas y carreras de velocidad, son ejercicios relacionados a la resistencia Anaeróbica. |  |
| 3 | La Resistencia Cardiovascular es la capacidad que tienen los músculos para entregar energía al cuerpo. |  |
| 4 | Los ejercicios de Resistencia Cardiovascular generan que nuestro organismo haga fluir menos sangre por los vasos sanguíneos. |  |
| 5 | El voleibol es un deporte que se juega con 7 jugadores por cada lado y solo permite 3 cambios. |  |
| 6 | La cancha de voleibol mide 18 metros de largo por 10 metros de ancho |  |
| 7 | En el golpe de dedos, lo ideal es impactar el balón con las yemas de los dedos y sobre la frente. |  |
| 8 | En un partido oficial de Voleibol, se deben realizar rotaciones de los jugadores del equipo, cada vez que se recupera el servicio. |  |

1. Selección Múltiple, marque con un X la respuesta correcta (solamente una alternativa es correcta) (Relacionar, conocer) (12 puntos).

1) “Es la capacidad que tienen los pulmones y corazón de entregar energía al cuerpo durante el esfuerzo prolongado”. Esta definición corresponde a:

a) Resistencia Energética

b) Resistencia Cardiovascular

c) Resistencia Muscular

2) Se les conoce como ejercicios de “Alta Intensidad y Corta Duración” Esta breve definición se puede asociar a la:

a) Resistencia Muscular

b) Resistencia Anaeróbica

c) Resistencia Aeróbica

3) Se les conoce como ejercicios de “Baja o Media Intensidad y de Larga Duración” ”…. Esta breve definición se puede asociar a la:

a) Resistencia Muscular

b) Resistencia Anaeróbica

c) Resistencia Aeróbica

4) El siguiente Fundamento Técnico del Voleibol, se debe realizar juntando ambos antebrazos, y se utiliza generalmente para la recepción de los saques o remaches:

a) Golpe de Saque

b) Golpe de Dedos

c) Golpe de Antebrazos

5) El siguiente Fundamento Técnico del Voleibol, consiste en impactar el balón buscando la mayor altura posible, flectando codos y muñecas, ubicándose debajo del balón antes de impactarlo y generalmente se utiliza para colocar o dar un pase para remate:

a) Golpe de Saque

b) Golpe de Dedos

c) Golpe de Antebrazos

6) En el deporte Voleibol, el máximo de toques que puede realizar un equipo para armar un ataque son:

a) 2 toques

b) 3 toques

c) 4 toques