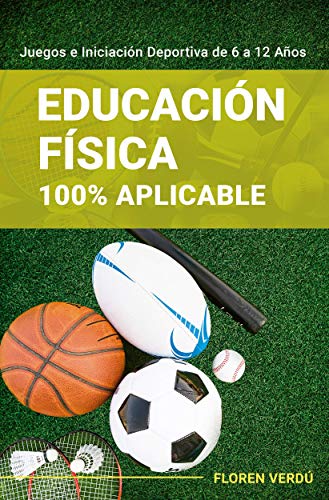


**EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA**

 **EDUCACION FISICA**

**DATOS DEL ESTUDIANTE:**

**Apellidos y nombres:** NEYRA QUESQUEN ANGEL FABRICIO

**Grado:** …………3ro………………..**Sección:**…………………….…G……………….**Fecha: 23/03/23**

**Te invito a realizar la evaluación diagnóstica, que será de gran apoyo para conocer el nivel de logro** **de las competencias del área, recoger información sobre tus saberes y/o dificultades, así como regular aspectos, a través de la planificación de experiencias de aprendizaje.**

**PREGUNTAS:**

**Responde de manera honesta y responsable las siguientes preguntas:**

**COMPETENCIA - SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD**

1. Responde con tus propias palabras ¿Te desplazas portando un balón en forma recta a una distancia de 20 metros sin ninguna dificultad?

Si

1. ¿Qué músculos del cuerpo trabajas cuando realizas las planchas?

Abdominales, espalda, pierna, glúteo y los hombros

1. Has practicado: danzas, aeróbicos, etc. con facilidad. Comenta.

Si los eh practicado en diferentes cursos con una facilidad muy notable

1. ¿Qué entiendes por calentamiento? ¿Cuál es su importancia?

Son ejercicios cuyo propósito son darnos un mayor rendimiento físico , su importancia es mucha ya que sin ella nosotros no daremos nuestro mayor rendimiento

1. Antes de realizar actividades intensas o fuertes, ¿Qué ejercicio se recomiendan realizar previamente?

Realizar el calentamiento, estiramientos

1. ¿Qué ejercicios se podría realizar durante el calentamiento?

Flexión lateral, cruce de brazos, círculos con los brazos, balanceo de piernas, etc

1. Si corremos 100 metros planos, estamos practicando:

Gimnasia Fútbol X Atletismo Vóley

1. ¿Qué es una postura corporal correcta?

la postura correcta mantiene el cuerpo erguido

1. ¿Por qué es importante practicar los juegos tradicionales?

Porque contribuye al desarrollo corporal

1. Cuando practicas una actividad deportiva ¿qué tipo de ejercicios estás realizando? Comenta.

Planchas, sentadillas, caminata de montaña, flexiones, etc

**COMPETENCIA - ASUME UNA VIDA SALUDABLE**

1. ¿Qué es una alimentación saludable?

una alimentación saludable es un conjunto de alimentos los cuales nos proporciones diversos beneficios para nuestro cuerpo

1. ¿Qué consumes en un día? (desayuno/almuerzo y cena)

desayuno un pan con huevo y pescado y leche para los huesos almuerzo como carnes y arroz con un refresco en cena lo mismo del desayuno

1. ¿Qué hábitos saludables practicas?

Consumir una dieta equilibrada, higiene personal, realizar actividad física

1. ¿En qué partes del cuerpo podemos medir nuestra frecuencia cardiaca?

En la muñeca y en el cuello

1. El baile es una actividad física donde se desarrolla la resistencia aeróbica o anaeróbica ¿Por qué?

si porque al bailar nosotros ejercitamos el cuerpo al realizar diversos movimientos

**COMPETENCIA - INTERACTUA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES**

1. ¿Qué actividades deportivas practicas con tus compañeros? Nómbralas

La mayor parte futbol, basquetbol, y pocas veces atletismo

1. ¿Por qué es importante respetar las reglas de juego?

para que el partido que se jugué sea mas justo sin ninguna trampa y tengamos las mismas reglas entre ambos equipos

1. Te gusta jugar con tus compañeros ¿Por qué?

Si porque es divertido nos conocemos y pues sabemos nuestros movimientos en un partido coordinamos bien y generamos unas jugadas increíbles

1. En el juego tradicional “mata gente”. ¿Qué beneficios puedes lograr?

El juego puede generar resistencia por jalar la cuerda

1. Si observas a dos compañeros agrediéndose durante una actividad deportiva. ¿Qué acciones realizarías?

Primero intentar separarlos o calmarlos , si ello no se puede llamar a un docente o alguna autoridad la cual nos puede proporcionar su ayuda

**¡Muchas gracias!**