

Evaluación formativa 3 - Educación Física Y Salud 4° AB - Semana 17

Objetivo: Reconocer capacidades físicas y su relación con las habilidades motoras básicas durante el ejercicio.

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

***Obligatorio**

Instrucciones

A continuación, encontrarás una serie de preguntas, las cuales debes contestar según las siguientes instrucciones:

1. Lea atentamente el encabezado de cada pregunta.
2. Marque la alternativa correcta.
3. Cada pregunta solo tiene UNA respuesta correcta.
4. Debe contestar todas las preguntas de la evaluación.

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. RUT *

3. CURSO *

Marca solo un óvalo.

4° AÑO BÁSICO A

4° AÑO BÁSICO B

Lee y observa atentamente la siguiente infografía y contesta las preguntas de la 1 a la 5

8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio

- Aumenta la temperatura muscular**
Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la **velocidad y la fuerza se intensifican.**
- Aumenta la temperatura corporal**
Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**
- Dilata los vasos sanguíneos**
Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón.**
- Aumenta la temperatura de la sangre**
Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia.**
- Cambios hormonales**
El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía.**
- Preparación mental**
Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**
- Aumenta el ritmo cardíaco**
Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno.**
- Previene lesiones**
Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.

¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?
De 5 a 15 minutos

4. 1.- Cuando hablamos de "aumento de la temperatura corporal provocada por el calentamiento", esto sucede porque: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) llega más sangre al músculo.
- b) el corazón comienza a latir mas rápido.
- c) comienzan a contraerse los músculos.
- d) todas las anteriores.

5. 2.- ¿Cuáles son los beneficios del aumento de temperatura corporal? * 1 punto

- I. Mejora la contracción muscular
- II. Dilatar los vasos sanguíneos.
- III. Mejorar la elasticidad de los músculos.
- IV. Aumenta el riesgo de lesiones.

Marca solo un óvalo.

- a) solo I.
- b) I,II Y III.
- c) II y IV.
- d) sólo IV

6. 3.- Según la imagen, cuál es el componente que corresponde a un factor psicológico. * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Cambios Hormonales.
- b) Preparación mental.
- c) Prevenir lesiones.
- d) Aumenta el ritmo cardíaco.

7. 4.- La duración adecuada del calentamiento es de: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) 7 a 20 minutos.
- b) 15 a 20 minutos.
- c) 10 a 15 minutos.
- d) 5 a 15 minutos.

8. 5.- ¿Cuál de todos los beneficio del calentamiento ayuda a mejorar una de las capacidades físicas? *

1 punto

- I. Aumento de la temperatura muscular.
- II. Aumento de la temperatura de la sangre.
- III. Preparación mental.

Marca solo un óvalo.

- a) solo I
- b) solo II
- c) I y II
- d) I y III

9. 6.- ¿Cuál de los siguientes componentes se hace antes, durante y después del ejercicio?. *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) calentamiento.
- b) movilidad articular.
- c) estiramientos.
- d) comer frutas.

Observa el vídeo y contesta las preguntas de la 7 a la 9.



<http://youtube.com/watch?v=n1jNExPkerE>

10. 7.- Según el vídeo, la capacidad física trabajada es: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

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

11. 8.- Según las habilidades motoras básicas que ya conocemos, ¿Cuál es la que se ejecuta en el vídeo? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Saltar.
- b) Correr.
- c) Caminar.
- d) Trotar.

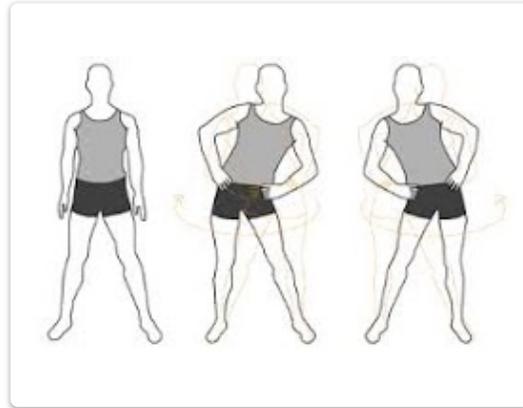
12. 9.- ¿Cuál sería el mejor estiramiento después de realizar skipping? *

1 punto

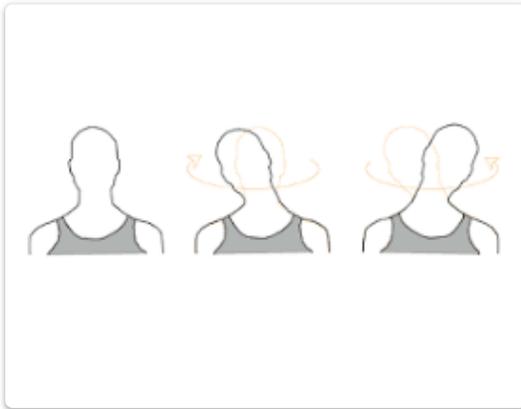
Marca solo un óvalo.



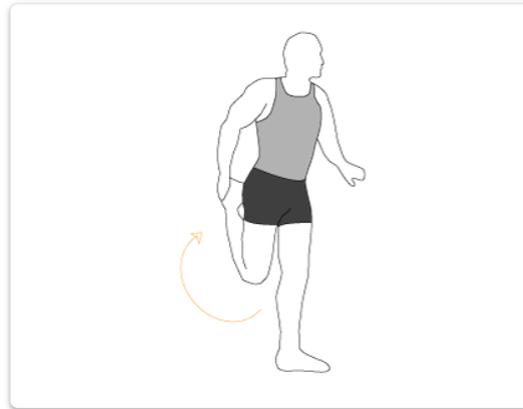
A) Abdomen



b) Caderas



c) Cuello



d) Piernas

Lea atentamente el texto y responda las preguntas de la 10 a la 12.

Los estiramientos son parte fundamental en el entrenamiento, en esta clase realizaremos un desafío motriz muy entretenido, pero pondremos nuestra atención en la movilidad articular y los estiramientos de los diferentes grupos musculares.

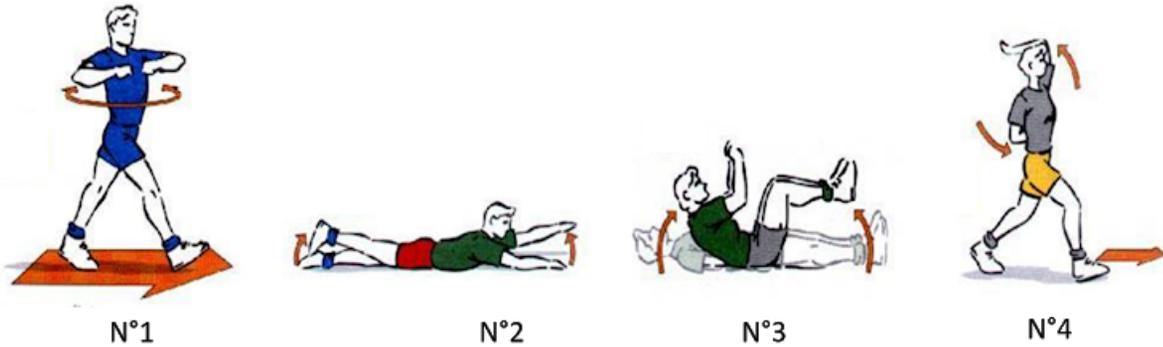
Antes del ejercicio

Los dinámicos hacen referencia a los estiramientos que se realizan de manera activa por medio de movimientos suaves y controlados para elongar las fibras musculares, que va aumentando de manera gradual y progresiva, preparando al músculo para la actividad física.

Después del ejercicio

Los estáticos consisten en la realización de estiramientos ejecutados por el propio deportista, hasta el límite de lo confortable (tensión) estirando el músculo en reposo hasta una determinada posición y manteniendo la postura durante unos 15" a 20".

13. 10.- ¿Cuál de los siguientes ejercicios corresponde a un estiramiento dinámico? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- a) 1 y 2.
 b) 2 y 3.
 c) 3 y 4.
 d) 1 y 4

14. 11.- Respecto a los estiramientos: si presento un dolor muy fuerte al momento de estirar, ¿Qué debo hacer? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Realizar con mayor intensidad el estiramiento.
 b) Dejar de estirar inmediatamente.
 c) Estirar mas suave, pero no dejar de estirar.
 d) Ninguna de las anteriores.

15. 12.- ¿Cuál es la capacidad física asociada a los estiramientos dinámicos y estáticos? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

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

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios