

# EVALUACIÓN FORMATIVA N°6 - EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4° AB - SEMANA 30

Objetivo: Reconocer y aplicar medidas de protección y de conducta segura a la hora de realizar actividad física.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

Indicadores:

- Ordenan los espacios antes de realizar actividad física; por ejemplo: quitar sillas o basura que pueda causar un accidente.
- Recogen el material utilizado en la clase para dejar el espacio libre de obstáculos.
- Utilizan aparatos e implementos de manera segura.
- Dirigen un calentamiento que incluya todas las fases.

Fecha: 9 al 13 de Noviembre del 2020.

Profesores: Claudio Morales.

**\*Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO \*

---

2. CURSO \*

*Marca solo un óvalo.*

4°Básico A

4°Básico B

## 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.

TEXTO 1: Lea atentamente el texto y conteste las preguntas de la 1 a la 4.

### Precauciones para realizar deporte de manera saludable

Cualquier actividad física bien desarrollada es saludable, pero son muchos los factores que afectan, tanto de la propia persona como externos. Tan importante como estirar, calentar o una correcta alimentación es conocer los límites del cuerpo para no caer en el sobreentrenamiento. El exceso de ejercicio y la falta de descanso pueden hacer que el gasto de energía y el trabajo del cuerpo se vuelvan contra uno, pudiendo causar males menores y revocables o lesiones y daños permanentes.

Según ha explicado Fernando Gutiérrez, director del centro de Medicina del Deporte en la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (Aepsad), a Diario Médico, "a la hora de plantear un nivel y tipo de ejercicio para cada persona no se puede generalizar, hay que ver cada caso individualmente". Cada uno tiene unas condiciones físicas que derivan de su genética, su historial deportivo y sus hábitos de vida. Así por ejemplo, no se puede plantear de la misma forma unos horarios de ejercicio una persona que haya mantenido una buena condición física todo el año que quien quiera aprovechar sus vacaciones para ponerse en forma.

3. 1.- Según el texto: ¿Qué factores inciden a la hora de hacer ejercicio? \*

1 punto

1. Genética.
2. Hábitos de vida.
3. Historial deportivo.

*Marca solo un óvalo.*

- a) solo 1.
- b) 1 y 2.
- c) 1 y 3.
- d) 1, 2 y 3

4. 2.- Según el texto, cuando habla de "conocer los límites del cuerpo", esto significa: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Conocer mi peso y estatura antes del ejercicio.
- b) Saber la cantidad de ejercicio que puedo realizar sin provocar lesiones.
- c) Es la capacidad máxima de estiramiento que puedo realizar sin lesionarme.
- d) Es saber cuantos deportes puedo realizar.

5. 3.- Según el texto: ¿Qué puede provocar el sobreentrenamiento? \*

1 punto

1. Fatiga.
2. Lesiones crónicas.
3. Ganas de hacer mas ejercicio.

*Marca solo un óvalo.*

- a) solo 1.
- b) 1 y 2.
- c) 1,2 y 3.
- d) 2 y 3.

6. 4.- La etapa de movilidad articular, ¿En qué parte del ejercicio se realiza? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Después de todo el ejercicio..
- b) Antes del calentamiento.
- c) Durante el calentamiento.
- d) Después del calentamiento.

7. 5.- ¿Para qué sirve el calentamiento? \*

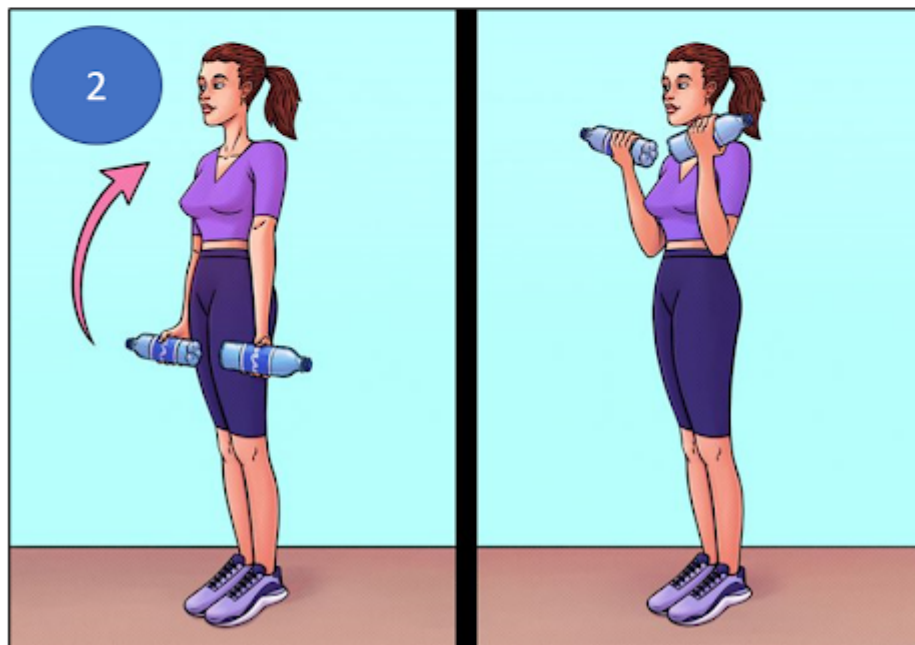
1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Prepara nuestro cuerpo para el ejercicio que haremos después.
- b) No es necesario realizar calentamiento.
- c) sirve para mantenerme en forma.
- d) ayuda aumentar la musculatura.

8. 6.-¿Qué músculos trabajamos en los ejercicios de las imágenes? \*

1 punto



Marca solo un óvalo.

- a) Abdominal y cuádriceps.
- b) Bíceps y Tríceps.
- c) Abdominal y Bíceps.
- d) solo abdominales.

Texto N°2: Lea atentamente y conteste las preguntas 7 a la 9.

### BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física ha demostrado ser un factor de prevención importante en, al menos, 35 patologías crónicas y, además, constituye un elemento esencial para mantener la calidad de vida de las personas a lo largo de los años. Por eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el 6 de abril como Día Mundial de la Actividad Física y potenció la iniciativa “*Move for Health*” que se celebra en el mes de mayo.

Sin embargo, el porcentaje de población en España, según la última Encuesta Nacional de Salud, que se mantiene inactiva es muy alto: más del 40% de personas mayores de 15 años se declara sedentaria; a estos porcentajes hay que sumar los de las personas que no cumplen los mínimos de actividad física recomendada.

Esta tendencia, que aumenta con la edad, nos lleva a hablar en nuestras consultas y con todos nuestros medios, sobre beneficios y recomendaciones sobre actividad física para la salud y hábitos de vida saludables.

9. 7.- ¿Qué es el sedentarismo? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Es un estilo de vida que se caracteriza por hacer mucho ejercicio.
- b) Es una disciplina deportiva conocida a nivel mundial.
- c) Es una enfermedad crónica que puede provocar la muerte.
- d) Estilo de vida que se caracteriza por no hacer actividad física.

10. 8.- ¿Qué porcentaje de la población según la encuesta es inactiva? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) 20 %.
- b) entre 30 y 40%.
- c) 40%.
- d) 60 %.

11. 9.- ¿Qué beneficios provoca la actividad física? \*

1 punto

1. Prevenir enfermedades crónicas.
2. Aumenta el sedentarismo.
3. Mejora la calidad de vida.

*Marca solo un óvalo.*

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

12. 10.- Del punto de vista de la seguridad dentro de una rutina de ejercicio, 1 punto  
¿Qué debo con el material usado hacer una vez que termino de realizar toda mi rutina de ejercicios? \*

*Marca solo un óvalo.*

- a) Debo dejar ordenado para evitar accidentes.
- b) Dejo los implementos donde mismo para entrenar mas tarde.
- c) Tiro a la basura, ya los implementos son de reciclaje.
- d) Buscar otros elementos en casa para entrenar.

13. 11.- En cuanto a las normas de seguridad para hacer ejercicio y prevenir accidentes, es correcto decir que: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) las debo tener en cuenta antes de hacer el ejercicio.
- b) las debo tener en cuenta después de hacer ejercicio.
- c) las debo tener presentes en todo momento y no se me pueden olvidar.
- d) no son importantes por que los accidentes no ocurren al hacer ejercicios



14. 12.- El calentamiento se divide en varias etapas, estas son: \*

1 punto

1. Puesta en acción.
2. Movilidad articular.
3. Estiramientos Musculares.
4. Calentamiento específico.
5. Hidratación.

Marca solo un óvalo.

- a) solo 1, 2 y 3.
- b) solo 2,3 y 4.
- c) solo 1,2,3 y 4.
- d) todas las anteriores, 1,2,3,4 y 5.

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios