

Evaluación formativa Educación Física N°5

- 7° AB SEMANA 25

Objetivo: Identificar hábitos de vida saludable con enfermedades crónicas asociadas a la falta de actividad física.

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

OA5: Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

Indicador:

- Identifican mecanismos de prevención de enfermedades asociadas a una baja condición física y a una alimentación poco saludable.
- Para mejorar su condición física, se autoevalúan, acogiendo la información entregada por sus compañeros y el profesor tras una observación crítica de su desempeño.
- Usan calzado adecuado durante la práctica de actividad física y se duchan al terminarla.
- Identifican estrategias de participación para la promoción de la práctica regular de actividad física.
- Identifican los factores que influyen en la práctica de actividad física (accesibilidad, precio, clima, infraestructura e interés personal).

Profesores: Oscar Navarro - Claudio Morales

Fecha : 5 al 9 de Octubre del 2020

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. CURSO *

Marca solo un óvalo.

7°A - Profesor Oscar Navarro

7°B - Profesor Claudio Morales

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.

Lee atentamente la siguiente infografía y contesta las preguntas de la 1 a la 4.

NORMAS DE SEGURIDAD PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

La **ACTIVIDAD FÍSICA** está vinculada con la **SALUD**, por lo que debemos recordar ciertas normas para lograrlas.

Para conseguir **LA MÁXIMA SEGURIDAD**, en la práctica de ejercicios físicos, es necesario adquirir **HABITOS**:



VESTIMENTA DEPORTIVA

- ✓ Ser **adecuada** para la actividad física que vamos a realizar: remeras y medias de algodón, pantalón suelto y no dejarnos llevar por la moda como zapatillas con cordones desatados o con tacos, alpargatas, etc.
- ✓ Estar en **perfectas condiciones de higiene**.
- ✓ Cumplir con las normas de **seguridad** mínimas para practicar la actividad física sin riesgos, como el cabello atado, sin aros – anillos – pulseras, uñas cortas.
- ✓ Estar **adecuada a la temperatura del ambiente**, si hace calor usar ropa liviana, en lo posible de algodón; si hace frío debemos usar ropa de abrigo protegiendo oídos, cuello, manos, pies.



ACTITUD POSTURAL

- ✓ Adoptar **posturas adecuadas** evita malformaciones del sistema óseo – articular y muscular.
- ✓ Algunos alumnos comunican que tienen afecciones en la **columna**, para lo cual es conveniente realizar **ejercicios en forma compensada y específicos** para detener o revertir la situación.

3. 1.- En el texto hace referencia de los "HÁBITOS" para realizar ejercicio, estos se refieren a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) se deben cumplir siempre que se realiza alguna práctica deportiva.
- b) solo se deben cumplir cuando se hace un deporte y no actividad física.
- c) no son importantes las normas de seguridad, son voluntarias.
- d) ninguna de las anteriores

4. 2.- ¿ Qué componente dentro de las normas de seguridad influye según la disciplina deportiva y la superficie en la cual se realice? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) la polera o remera.
- b) el calzado.
- c) la hidratación.
- d) el clima.

5. 3.- Referente a la actitud corporal, podemos establecer: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

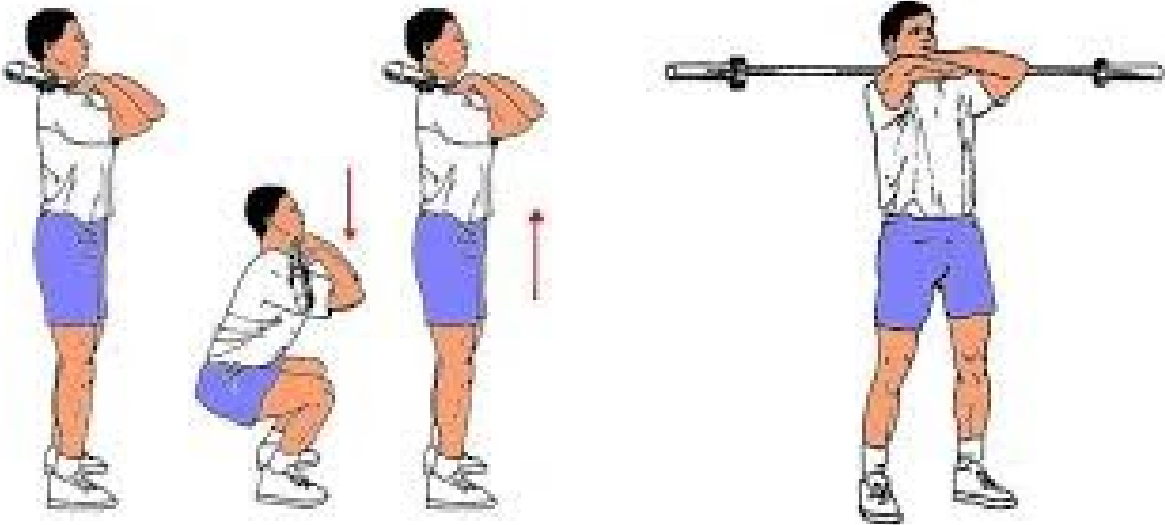
- a) una mala actitud corporal no afecta en nada.
- b) una buena actitud corporal puede provocar lesiones.
- c) una buena actitud evita lesiones y mejora el rendimiento.
- d) ninguna de las anteriores.

6. 4.- La temperatura ambiente es esencial a la hora de planificar una rutina de ejercicios o realizar una actividad física, esto puede afectar a: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) el tiempo de exposición al frío o calor en la rutina de ejercicios.
- b) la vestimenta que debo utilizar.
- c) el lugar donde voy a realizar la actividad física.
- d) Todas las anteriores.

Observa la siguiente imagen y responde las preguntas 5 a la 7



7. 5.- El ejercicio que realiza el sujeto en la foto corresponde a: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Estocada
- b) Squat Jump.
- c) Sentadillas.
- d) Jumping Jacks

8. 6.- Trabajo realizado por el sujeto de la foto esta indicado principalmente para fortalecer: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Brazos.
- b) Glúteos y piernas.
- c) Piernas.
- d) Abdominales y dorsales.

9. 7.- Cuando hablamos de trabajar con un peso extra al corporal, hablamos de un trabajo de: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Sobrecarga.
- b) Sobrepeso.
- c) Sobreentrenamiento.
- d) Subentrenamiento.

Observa la siguiente imagen y contesta las preguntas de la 8 a la 10.



10. 8.- Referentes a los estilos de vida y actividad física realizada podemos decir 1 punto que el estilo de vida de los 4 personajes de la imagen son: *

Marca solo un óvalo.

- a) Flojos.
- b) Sedentarios.
- c) Relajadados.
- d) Poco activos.

11. 9.- Si la rutina de estos cuatro personajes de la imagen se vuelve un hábito, pueden terminar: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Enfermedades crónicas.
- b) Problemas alimenticios.
- c) Estilo de vida poco saludable.
- d) Todas las anteriores

12. 10.- Si llevas un estilo de vida sedentario ¿qué le aconsejarías a estas cuatro personas? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Comenzar a realizar ejercicio de alta intensidad para ponerse en forma.
- b) hacer ejercicios 1 vez a la semana a intensidad máxima.
- c) comenzar hacer ejercicio de manera gradual, de menor a mayor intensidad.
- d) No hacer ejercicio, solo cambiar hábitos alimenticios.

Observa la siguiente imagen y responde las preguntas 11 y 12.



13. 11.- La información entregada en la imagen nos permite ver: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) los nutrientes que tienen los alimentos que debemos comer.
- b) la información nutricional en alimentos, entre menos sellos tenga es mejor.
- c) la información información nutricional en alimentos, entre más sellos tenga es mejor.
- c) la cantidad de calorías que tiene un determinado alimento.

14. 12.- ¿Qué enfermedades crónicas podemos relacionar con los sellos de la imagen? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Sedentarismo, desnutrición, osteoporosis.
- b) diabetes, hipertensión.
- c) colesterol elevado, diabetes.
- d) Obesidad, diabetes, hipertensión.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios