

# Evaluación formativa Educación Física N°6

## - 7° AB SEMANA 30

Objetivo: relacionar actividades de la vida diaria con una rutina de ejercicio y actividad física para establecer metas de autosuperación personal.

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).

Indicadores:

- Aplican los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio en su entrenamiento durante las vacaciones.
- Aplican y demuestran aquellos ejercicios que mejoran su condición física.
- Utilizan y ajustan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: conducir una pelota con un bastón en hockey, efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleybol, hacer un pase de pecho en el básquetbol, entre otros.

Fecha: 9 al 13 de Noviembre del 2020.

Profesores: Oscar Navarro - Claudio Morales.

**\*Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO \*

---

2. CURSO \*

*Marca solo un óvalo.*

7°A - Profesor Oscar Navarro

7°B - Profesor Claudio Morales

## INDICACIONES

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 N°1 - Lea comprensivamente y responda las preguntas de la 1 a la 4.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

### **Organización Mundial de la Salud (OMS)**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

3. 1.-¿Qué porcentaje de riesgo representa la falta de actividad física? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) 10%
- b) 21 a 22%
- c) 6%
- d) 27%

4. 2.- La inactividad física puede provocar algunas enfermedades crónicas como por ejemplo: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Hipertensión.
- b) Cáncer.
- c) Cefaleas.
- d) Náuseas.

5. 3.- Según el texto el 30 % corresponde a: \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Cáncer de mama.
- b) enfermedades cardíacas.
- c) problemas articulares.
- d) estados depresivos.

6. 4.- Marque la alternativa que corresponde a una actividad física. \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Fútbol.
- b) Voleibol.
- c) Crossfit.
- d) Bailar.

7. 5.- "Número de veces que se contrae el corazón durante un minuto." Esta definición corresponde a: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Frecuencia Cardíaca
- b) Sobrecarga.
- c) Intensidad del ejercicio.
- d) Alternancia.

Texto N°2 - Lea comprensivamente y responda las preguntas de la 6 a la 10.

### **Mitos sobre la actividad física**

Mantener la actividad física resulta muy caro. Se necesitan equipos, ropas y zapatos especiales, y a veces incluso hay que pagar por el uso de las instalaciones deportivas.

La actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier sitio y no requiere equipo necesariamente.

Cargar la compra, madera, libros o niños son buenas actividades físicas complementarias, igual que subir escaleras en vez de utilizar el ascensor. La actividad física más practicada y recomendada (caminar) es totalmente gratuita. Algunas zonas urbanas disponen de parques, paseos marítimos u otras zonas peatonales ideales para caminar, correr o jugar. No es imprescindible acudir a un gimnasio, piscina u otra instalación deportiva especial para mantenerse físicamente activo.

Estoy muy ocupado y la actividad física requiere mucho tiempo. Para mejorar y mantener su salud bastan 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días por semana.

Sin embargo, esto no significa que la actividad física deba realizarse siempre durante 30 minutos seguidos. Puede irse acumulando a lo largo del día: por ejemplo, 10 minutos de caminata a paso rápido tres veces al día, o 20 minutos por la mañana y otros 10 más tarde. Estas actividades pueden incorporarse a sus rutinas diarias: laborales, escolares, domésticas o lúdicas. Gestos simples como subir por las escaleras, ir al trabajo en bicicleta o salir del autobús dos paradas antes de su destino final y hacer el resto del trayecto a pie van acumulando actividad física a lo largo del día y pueden formar parte de las actividades diarias.

Aunque esté muy ocupado siempre puede encontrar en sus rutinas diarias 30 minutos para realizar una actividad física que mejorará su salud.

Los niños en edad escolar deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable. Sin embargo, la actividad física de los jóvenes está disminuyendo en todo el mundo, y sobre todo en las zonas urbanas pobres. Se calcula que más de dos terceras partes de los jóvenes no tienen una actividad física suficiente para beneficiar su salud y bienestar actuales y futuros.

8. 6.- ¿Qué actividad física podemos hacer de manera diaria? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Subir escaleras.
- b) Caminar hacia el trabajo.
- c) Movilizarse en bicicleta.
- d) Todas las anteriores.

9. 7.- Referente a "la actividad física" podemos decir que: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) no sirve de nada.
- b) se puede ir acumulando durante el día.
- c) es muy costosa.
- d) es una actividad solo para los niños.

10. 8.- En menores de edad, la cantidad de minutos de actividad física diaria es: 1 punto  
\*

*Marca solo un óvalo.*

- a) 20.
- b) 40
- c) 60.
- d) No hay tiempo mínimo para actividad física.

11. 9.- ¿En mi casa como puedo hacer actividad Física? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Ordenando partes de la casa.
- b) Haciendo aseo en los dormitorios.
- c) ayudando a sacar la basura.
- d) Todas las anteriores.



12. 10.- Según la siguiente imagen ¿Qué tipo de coordinación es la que realiza el sujeto de verde? \* 1 punto



Marca solo un óvalo.

- a) Coordinación óculo-manual - Lateralidad derecha.
- b) Coordinación óculo-manual - Lateralidad Izquierda.
- c) Coordinación óculo-Podal - Lateralidad derecha.
- d) Coordinación óculo-Podal - Lateralidad Izquierda.

13. 11.- "Trabajar de manera coordinada e intercalada las capacidades físicas y diferentes grupos musculares en una rutina de entrenamiento" Esta definición corresponde a: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Series.
- b) Movilidad Articular.
- c) Repeticiones.
- d) Alternancia.

14. 12.- ¿Qué Músculo se trabaja principalmente en las flexiones de brazos? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Bíceps.
- b) Tríceps.
- c) Pectoral.
- d) Deltoides.

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios