



EVALUACIÓN-FORMATIVA1-EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD -8AB-OA1-3-5-

SEMANA8

EVALUACION FORMATIVA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Prof.: OSCAR NAVARRO HIDALGO

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la Evaluación: Demostrar a través de la evaluación el nivel de los nuevos conocimientos en relación a la actividad física y sistemas de entrenamientos, aprendidos en la unidad 1 manteniendo una actitud positiva y reflexiva. OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras) 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). OA 5: Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros.	8 Año A-B	Semana 8

Instrucciones de la evaluación:

- Lee comprensivamente la evaluación antes de contestar.
- Cada pregunta solo tiene una respuesta correcta.

1.- Señala cual es la principal misión del sistema cardiovascular.

- a) Circular el aire que entra en los pulmones.
- b) Procesar información hacia los músculos.
- c) Proporcionar nutrientes y oxígeno a todo el organismo.
- d) Ninguna de las anteriores.

2.- ¿Cuál de las siguientes alternativas no corresponde a una habilidad motora de locomoción?

- a) Saltar.
- b) Trepar.
- c) Equilibrio.
- d) Reptar.

3.- ¿Cuáles son los componentes del sistema circulatorio?

- I. Cerebro – pulmones.
- II. Venas – arterias – corazón.
- III. Venas – Medula espinal.

- a) Solo I.
- b) Solo II.
- c) I y II.
- d) I y III.

4.- ¿El sistema nervioso es el encargado de poner en funcionamiento otros órganos y sistemas ¿Cuáles sistemas son?

- I. Sistema nervioso central "SNC".
- II. Sistema nervioso periférico "SNP".
- III. Sistema nervioso vegetativo "SNV".

- a) Solo I.
- b) I y II.
- c) II y III.
- d) I, II y III

5.- ¿Cuál de los siguientes músculos no corresponde a la parte Ventral (anterior) de nuestro cuerpo?

- a) Abdominal.
- b) Dorsal.
- c) Cuádriceps.
- d) Pectoral.

6.- ¿Cuál es el propósito del calentamiento?

- a) La participación de todos los músculos y articulaciones, de forma progresiva.
- b) Qué aumente la temperatura corporal.
- c) Preparar el cuerpo para conseguir el mayor rendimiento de nuestro cuerpo.
- d) Todas las anteriores.

Texto 1

El deporte.

Practicar deporte es muy importante para el ser humano, sea cual sea su edad. Consiste en dedicar una parte de nuestro tiempo a realizar actividad física, es decir, a hacer ejercicio moviendo las partes de nuestro cuerpo. Cuando hacemos deporte nos divertimos y pasamos un buen rato. El deporte tiene muchos beneficios. Nos ayuda a fortalecer los músculos y los huesos, y en general mejora nuestra condición física y el aspecto de nuestro cuerpo. Los deportes nos enseñan a esforzarnos por cosas a intentar superar las dificultades. También aprendemos a jugar con los demás, a respetar a los contrincantes y que aunque no siempre ganemos, lo importante es disfrutar del juego.



7.- En el texto se informa que el deporte:

- a) Se aprenden valores como el compañerismo y trabajo en equipo.
- b) La práctica deportiva puede ser a una limitada edad.
- c) Hay que dedicarle un tiempo prolongado en el día.
- d) Lo más importante es ganar.

8.- En el texto se dice que los beneficios del ejercicio son:

- a) Se observa un incremento en el tono muscular a partir del primer mes.
- b) Nos fortalece solo la musculatura del tren inferior.
- c) Nos ayuda a fortalecer músculos y huesos.
- d) Mejora la condición física solo en las personas jóvenes.

9.- El término de actividad física se refiere:

- a) Entrenamiento deportivo.
- b) Actividades al aire libre.
- c) Práctica regular de actividad física.
- d) Variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas.

10.- Observa la imagen y contesta a que de ejercicio corresponde.



- a) Salto alto.
- b) Burpees.
- c) Salto a una cuerda.
- d) Jumping Jack.

11.- Observa la imagen y contesta a que ejercicio corresponde.



- a) Salto alto.
- b) Burpees.
- c) Salto a una cuerda.
- d) Jumping Jack.

12.- La siguiente definición corresponde **a**: Es una serie de ejercicios donde participan todos los músculos y articulaciones, de una forma progresiva, con el fin de preparar a nuestro cuerpo para conseguir el mayor rendimiento físico en el deporte o actividad a desarrollar.

- a) Actividad física.
- b) Sistema de entrenamiento.
- c) Calentamiento.
- d) Actividad deportiva.

13.- ¿Cuál de los siguientes conceptos no se considera un sistema de entrenamiento?

- a) Piramidal Ascendente.
- b) EMON.
- c) Piramidal Descendente.
- d) Burpees.

Texto 2

Bebidas energéticas.

Las bebidas energéticas hipertónicas poseen altas concentraciones de cafeína, guaraná y/o taurina, lo cual podría provocar deshidratación y malestares estomacales

Una bebida energética se define por ser una sustancia que mejora el rendimiento a la hora de hacer deporte. Dentro de esta definición hay algunos brebajes que sí ayudan a la recuperación y a mejorar el rendimiento, sobre todo en casos de deportistas de pruebas largas, una maratón por ejemplo. Los refrescos que sí cumplen con estos fines son los que emulan la concentración salina del plasma sanguíneo, por ende son de fácil absorción y contienen niveles de carbohidratos (azúcares) que son beneficiosos para aumentar la resistencia.

14.- En el texto se informa que las bebidas energéticas es:

- a) Brebajes que ayudan a estar alerta.
- b) Es una bebida que mejora el rendimiento a la hora de hacer ejercicio.
- c) Es una bebida que contienen (sustancias milagrosas) para aumentar la resistencia.
- d) Es una bebida de fácil acceso económico.

15.- En el texto se dice que los beneficios de la ingesta de estas bebidas beneficia a:

- a) Correr más rápido.
- b) Desarrollar un tono muscular mayor al resto.
- c) Mejora la digestión.
- d) Nos recupera más rápido.

16.- Cual(es) es (son) lo(s) principal(es) sistema(s) del cuerpo humano.

- a) Sistema nervioso vegetativo.
- b) Sistema nervioso Respiratorio.
- c) Locomotor, respiratorio, nervioso.
- d) Sistema cardiovascular.

17.- ¿Cuáles son las funciones del músculo esquelético o estriado?

- I. Protegen los distintos órganos del cuerpo.
- II. Son la mayor fuente de calor del organismo.
- III. Protege a los huesos.

- a) Solo I.
- b) I y II.
- c) II y III.
- d) I, II y III.

18.- ¿Cuál de los siguientes músculos no corresponde a la parte ventral (anterior) de nuestro cuerpo?

- a) Abdominal.
- b) Bíceps.
- c) Soleo y gastronemio.
- d) Cuádriceps.

19.- ¿Cuál ejercicio trabaja principalmente la musculatura abdominal?

- a) Jumping Jack.
- b) Inchworm.
- c) Burpees.
- d) Saltar la cuerda.

20.- ¿Cuál sería la recomendación correcta que le darías a un deportista de voleibol para que mejore su flexibilidad?

- a) Ejercicios de flexibilidad solo antes de comenzar una actividad física.
- b) Ejercicios de flexibilidad solo cuando se termine.
- c) Ejercicios de flexibilidad antes, durante y después de cada actividad.
- d) Todas las anteriores.