**Guía n° 5 “Autoevaluación” Educación Física y Salud”**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **7° Básico A-B** | **Fecha entrega:** | **15 – 06 - 2020** |

|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES: Lea atentamente cada pregunta. Debe marcar la alternativa que usted considere que es  la correcta. Esta guía No es sumativa. (Sin nota).  Una vez terminado el plazo, se retroalimentará mediante la pauta con el desarrollo de esta misma.  El estudiante tendrá dos opciones: si dispone de computador y le resulta más accesible, podrá resolverla mediante el pc y enviarla en el mismo formato Word al docente. Segunda opción, Transcribir las preguntas y respuestas de la guía al cuaderno y una vez realizada usted deberá tomar una fotografía a la guía ya lista y enviarla vía correo al profesor ya mencionado.  7° A Profesor: Ignacio Mora : [**ignacio.mora@elar.cl**](mailto:ignacio.mora@elar.cl)  7° B Profesor: Eduardo Cortés: [**eduardo.cortes@elar.cl**](mailto:eduardo.cortes@elar.cl)  Esta guía NO es sumativa (sin nota) y no es necesario imprimirla. Recuerda colocar tu nombre, apellido y el curso al cual perteneces. |

|  |
| --- |
| **Objetivo instrumento:** Identificar grado de logro o avance de estudiante en cuanto al aprendizaje entregado a través de material educativo (guías y video registros).  **Objetivos de aprendizaje de la unidad:** OA6 - 0A9 - 0A11.  **Contenidos:** Conceptos claves, acondicionamiento físico, vida activa y saludable. |

1. ¿Cuál es la definición de la frecuencia cardiaca?
2. El número de respiraciones por unidad de tiempo
3. El número de ejercicio respiratorio
4. El número de pulsaciones por unidad de tiempo
5. Ninguna delas anteriores
6. ¿Cuáles son las razones porque se evalúa la Frecuencia Cardiaca?
7. Proporcionar información importante acerca de la salud de una persona
8. Tener información de que entrega el cuerpo al realizar alguna actividad física
9. Informar alguna presencia de enfermedades cardiacas
10. Todas las anteriores
11. ﻿¿En que unidad de tiempo se expresa la frecuencia cardiaca (FC)?
12. En horas
13. En minutos
14. En momentos
15. Segundos
16. ﻿¿Cuál es el porcentaje de frecuencia cardiaca que debe alcanzar en el ejercicio, una persona sana?
17. Cercano al 30 %
18. Cercano al 50%
19. Cercano al 70%
20. Cercano al 90%

1. ¿Porque al medir la frecuencia cardiaca de manera manual se realiza en la zona del cuello?
2. Porque el cuello está más descubierto
3. Porque la persona es más alta
4. Porque es una arteria de mayor flujo sanguíneo
5. Porque el cuello es más calentito
6. Como se calcula la frecuencia cardiaca
7. 150 menos la edad
8. 220 menos la edad
9. 250 menos la edad
10. 300 menos la edad
11. Según el video de educación física y salud subido al Facebook del liceo ¿cómo se llama la unidad 1?
12. Acondicionamiento físico
13. Deportes individuales
14. Deportes de colaboración
15. Actividades de recreación
16. ¿Qué debemos hacer siempre antes de realizar actividad física, según las etapas del ejercicio físico?
17. Rutina de ejercicio
18. Elongación
19. Calentamiento
20. Estiramiento muscular
21. De qué manera es recomendable hidratarse al realizar actividad física:
22. Antes de realizar actividad física
23. Durante la actividad física
24. Después de realizar actividad física
25. Todas las anteriores
26. ﻿El calentamiento se debe realizar:
27. Rápido velocidad rápida al comienzo del ejercicio
28. Lentamente al final del ejercicio
29. De manera progresiva lentamente antes de realizar ejercicio
30. Ninguna de las anteriores
31. ﻿Según el video de la unidad 1, Que ejercicios son para fortalecer la musculatura abdominal:
32. Flexión y extensión de cadera (tocar mano-rodilla o codo-rodilla)
33. Plancha abdominal
34. Abdominales acostado en el suelo
35. Todas las anteriores
36. Que ejercicios visto en el video de la unidad 1 fortalecen las extremidades inferiores:
37. Flexión y extensión de brazos
38. Sentadillas con salto
39. Abdominales acostado
40. Plancha abdominal
41. Para fortalecer las extremidades superiores que ejercicios debo realizar:
42. Flexión y extensión de brazos
43. Extensiones de tríceps
44. Elevaciones de hombros
45. Todas las anteriores
46. Al terminar una rutina de ejercicios es recomendable para mejorar la flexibilidad :
47. Calentamiento
48. Ejercicios de fuerza muscular
49. Ejercicios de resistencia muscular
50. Estiramiento muscular (elongación)
51. De acuerdo al contenido de acondicionamiento físico, para aumentar la resistencia física se deben realizar ejercicios de:
52. Corta duración
53. Mediana duración
54. Larga duración
55. Ninguna de las anteriores