**Guía 5: Verificacion de aprendizaje**

**Diferenciado Educación Física III° medios**

**Profesor: Miguel Ramos**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **III medio** | **Fecha** |  |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES**:   * Leer atentamente cada pregunta antes de responder. * Enviar a [miguel.ramos@elar.cl](mailto:miguel.ramos@elar.cl) * Fecha de entrega límite: **lunes 8 de junio.** * Esta guía **No Lleva Nota.** |

1. **Presentación el contenido:**

Guía de verificación de los aprendizajes de los contenidos pasados en las clases anteriores.

1. **Práctica Guiada.**

Para contestar las siguientes preguntas podrá utilizar información enviada en las guías anteriores y las presentaciones de PowerPoint:

1. **Responde las siguientes interrogantes.**
2. El ejercicio físico tiene beneficios psicológicos y físicos. Son solo beneficios físicos, de la práctica de ejercicio físico:
3. Reduce la hipertensión arterial, aumenta la autoestima, mejora la coordinación muscular.
4. Mejora el ánimo, aumenta la masa muscular, aumenta la capacidad de oxigenación.
5. Aumenta la masa muscular, mejora la coordinación muscular, mejora el rango de las articulaciones.

1. **La palabra sedentarismos se refiere a:**
2. **Nula actividad física y o deportiva**
3. **Realiza alguna actividad física o deportiva al menos 1 vez a la semana**
4. **Realiza alguna actividad física o deportiva al menos 3 vez a la semana**
5. El concepto de fuerza muscular se refiere a:
6. Es la capacidad de realizar una acción con una gran amplitud del movimiento corporal.
7. Es la capacidad física de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia.
8. Es la capacidad física básica, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.
9. ¿Cuál es la importancia de llevar una nutrición saludable?
10. Nos permite poder reducir los riesgos de alguna enfermedad de base, como la diabetes o hipertensión arterial.
11. Nos permite poder mejorar las defensas, a través del consumo necesario de vitaminas y minerales.
12. Ambas opciones son correctas.
13. Según el ejercicio físico, ¿Cuantos días a la semana es recomendable hacer como mínimo ejercicio?
14. Según los expertos lo ideal es realizar ejercicios físicos mínimo 5 veces a la semana por un tiempo mínimo de 30 minutos.
15. Según los expertos lo ideal es realizar ejercicio físico mínimo 7 veces a la semana por un tiempo mínimo de 30 minutos.
16. Según los expertos lo ideal es realizar ejercicio físico mínimo 3 veces a la semana por un tiempo mínimo de 30 minutos.
17. La ecuación matemática “se divide el peso por la altura al cuadrado” se refiere a la búsqueda del:
18. La obtención del porcentaje de grasa corporal.
19. La obtención del Índice de masa corporal.
20. La obtención del consumo máximo de oxígeno.
21. Son tipos somáticos del cuerpo humano:
22. Mesomorfo, Paramorfo, Metamorfo.
23. Endomorfo, Tecnomorfo, Denomorfo.
24. Ectomorfo, Mesomorfo, Endomorfo.
25. El concepto de Resistencia muscular se refiere a:
26. Es la capacidad de realizar una acción con una gran amplitud del movimiento corporal.
27. Es la capacidad física de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia.
28. Es la capacidad física básica, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.
29. Es un beneficio psicológico del ejercicio físico:
30. Aumenta la audición
31. Aumenta la visión
32. Aumenta la autoestima
33. El somatotipo que tiene por definición “Normalmente es bastante grueso, y con tendencia al sobrepeso y a acumular grasa” se refiere al somatotipo:
34. Ectomorfo
35. Mesomorfo
36. Endomorfo