**Guía 5: Verificacion de aprendizaje**

**Educación Física IV° medios**

**Profesores: Cindy Rebolledo - Miguel Ramos**

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

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES**:   * Leer atentamente cada pregunta antes de responder. * Enviar a [cindy.rebolledo@elar.cl](mailto:cindy.rebolledo@elar.cl) / [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. Es un principio básico del entrenamiento:
10. Principio de la progresión
11. Principio del tiempo
12. Principio del musculo
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. Un IMC menor a 16 se refiere a un estado nutricional de:
22. Sobrepeso
23. Índice normal
24. Desnutrición Severa
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. Son ejercicios para aumenta la masa muscular de las piernas ejercicios de:
30. Sentadillas y estocadas
31. Press banca y pull over
32. Press Militar y abdominales.
33. El IMC que establece un estado nutricional Normal de una persona se establece entre los rangos de:
34. 18.5 – 22
35. 25 – 29.9
36. 22.1 – 24.9