**Guía evaluada N°2**

 **DE EDUCACION FISICA Y SALUD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Curso: 2°M** | **Fecha:04/09/21** | **Calificación:** | **Puntaje Ideal:34Pts**  | **Puntaje Obtenido:** |

**Nombre del estudiante:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de aprendizaje** | **Indicadores de Evaluación** |
| Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: componentes del sistema locomotor y tipos de contracciones. | * Diseñan y practican un plan para mejorar su capacidad aeróbica y registran los cambios.
* Evalúan su condición física y fijan sus propios estándares para mejorarla.
* Identifican principales huesos y músculos del cuerpo humano.
 |

|  |
| --- |
| **Instrucciones:*** Escribe tu nombre en el casillero indicado.
* Plazo de entrega: 04/09
* Resuelve esta actividad utilizando la presentación PPT como material de apoyo.
* Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a Profesora.edfisica88@gmail.com
* **Recuerda** que, al momento de enviar tu guía resuelta, en el asunto del correo debes escribir tu nombre y nivel al cual perteneces.
 |

****

**Ítem 1: Identifica los huesos presentados en la imagen, luego escribe su nombre en el casillero indicado(12Pts)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vértebra cervical** | **Costillas** | **Radio** | **Cubito** | **Cadera** | **Humero** |
| **Falanges** | **Columna vertebral** | **Tibia** | **Fémur**  | **Clavícula**  | **Peroné**  |

****

Ítem 2: Preguntas de selección múltiple(10Pts).

Lee atentamente cada pregunta y encierra en un círculo la alternativa correcta:

**1.-Conecta el músculo con el hueso:**

a) Los ligamentos

b) Las articulaciones

c)Los tendones

d)Ninguna de las anteriores

**2.-Los músculos forman parte de el:**

a) Sistema nervioso

b) Sistema esquelético

c)Sistema muscular

d)Ninguna de las anteriores

**3.-Existen tres tipos de tejido muscular, estos son:**

a) Cardiaco-Muscular-Celular

b) Esquelético-Liso-Cardiaco

c)Estriado-Conjuntivo-Muscular

d)Ninguna de las anteriores

**4.-Clasificación de los huesos según su morfología:**

a) Huesos largos

b) Huesos planos

c)Huesos cortos e irregulares

d) Todas las anteriores

**5.-Tejido que conecta hueso con hueso:**

a) Las articulaciones

b) Ligamentos

c)Los tendones

d) Todas las anteriores

Ítem 3: Nombra los tres tipos de contracción muscular vistos en clase, agrega una definición, luego describe un ejercicio o simplemente coloca una imagen que haga alusión a la contracción descrita(12Pts).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre contracción muscular (6pts)** | **Definición(3Pts)** | **Ejercicio y/o imagen (3Pts)**  |
| **1.-** |  |  |
| **2.-** |  |  |
| **3.-** |  |  |

****