**Guía evaluada N°2**

**DE EDUCACION FISICA Y SALUD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Curso: 8°B** | **Fecha:07/09/21** | **Calificación:** | **Puntaje Ideal:26 Pts.** | **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: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. | * Identifican mecanismos de prevención de enfermedades asociadas a una baja condición física y a una alimentación poco saludable. * Identifican principales huesos y músculos del cuerpo humano. |

**El aparato locomotor está constituido por tres componentes: el sistema óseo, el sistema articular y el sistema muscular. Estos tres sistemas se agrupan en torno de una finalidad común: el movimiento. Podemos describir entonces un complejo de palancas, formado por los huesos y las articulaciones; y un complejo motor, formado por los músculos que funcionan armónicamente.**

|  |
| --- |
| **Instrucciones:**   * Escribe tu nombre en el casillero indicado. * Plazo de entrega: 07/09 * Resuelve esta actividad utilizando la presentación PPT como material de apoyo. * Importante mantenerse hidratado durante la sesión. * Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a [Profesora.edfisica88@gmail.com](mailto: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: Preguntas de selección múltiple(10Pts).

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

**1.-Es la unión de dos huesos que permiten movimiento del cuerpo:**

a) Los ligamentos

b) Las articulaciones

c)Los tendones

d)Ninguna de las anteriores

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

a) Sistema nervioso

b) Sistema esquelético

c)Sistema muscular

d)Ninguna de las anteriores

**3.-** **Contienen en su mayoría hueso esponjoso y están localizados en las manos y en los pies:**

a) Huesos irregulares

b) Huesos planos

c)Huesos cortos

d)Huesos largos

**4.-** **Son algo aplanados y pueden brindar protección, como un escudo:**

a) Huesos largos

b) Huesos planos

c)Los cartílagos

d) Los músculos

**5.-La definición: Liquido espeso que se encuentra en las articulaciones corresponde a:**

a) Sinovial

b) Sinovac

c)Simbiosis

d) Ninguna de las anteriores.

Ítem 2: Términos pareados.

A continuación, se presentan dos columnas, la columna A con el concepto y columna B con la definición y/o función. Coloca el número con el cual tenga relación con la definición. (8Pts).

|  |  |
| --- | --- |
| **Columna A** | **Columna B** |
| **1**.- Esqueleto apendicular | \_\_\_\_\_\_Huesos situados a la línea media, y ellos soportan el peso del cuerpo como la columna vertebral, tórax, pelvis, cuello y cabeza. |
| **2**.- Huesos largos | \_\_\_\_\_\_Soporta el peso del cuerpo y facilita los movimientos. |
| **3**.-Huesos irregulares | \_\_\_\_\_\_Son el resto de los huesos pertenecientes a las partes anexas a la línea; concretamente, las extremidades tren superior e inferior. |
| **4**.- Esqueleto axial | \_\_\_\_\_\_ Representan todos aquellos huesos que por su forma no se pueden clasificar en otro tipo. |

Ítem 3: Escribe los nombres de los músculos señalados(8pts):

|  |
| --- |
| Bíceps |

|  |
| --- |
| Deltoides |

|  |
| --- |
| Pectoral |

|  |
| --- |
| Cuádriceps |



