**GUÍA evaluada N°2**

 **DE EDUCACION FISICA Y SALUD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Curso: 3°B** | **Fecha:27/08/21** | **Calificación:** | **Puntaje Ideal:30Pts.**  | **Puntaje Obtenido:** |

**Nombre del estudiante:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de aprendizaje** | **Indicadores de Evaluación** |
| Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales. | * Definen los componentes de la condición física.
* Reconocen factores asociados al sedentarismo.
* Reconocen hábitos de autocuidado
 |

|  |
| --- |
| **Instrucciones:*** Escribe tu nombre en el casillero indicado.
* Plazo de entrega: 27/Agosto
* Importante mantenerse hidratado durante la sesión.
* 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: Verdadero o Falso**

Lea cuidadosamente cada uno de los enunciados, luego encierre en un circulo la letra “V” si el planteamiento es verdadero y una “F” si es falso(18Pts).

|  |  |
| --- | --- |
| 1. V F
 | Es importante para la salud, bienestar e higiene personal, bañarse todos los días.  |
| 1. V F
 | No es necesario realizar calentamiento antes de educación física  |
| 1. V F
 | Una buena alimentación, sana y equilibrada, es parte fundamental de higiene y autocuidado.  |
| 1. V F
 | El futbol no esta considerado dentro de los juegos predeportivos. |
| 1. V F
 | Izquierda, derecha, arriba, abajo, son secuencias simples de actividades rítmicas y recreativas.  |
| 1. V F
 | No es necesario lavar la fruta ni lavarse las manos antes de comer, ya que son alimentos que siempre están limpios.  |
| 1. V F
 | No es necesario cambiarse ropa interior todos los días, si esta esta se encuentra limpia. |
| 1. V F
 | El compañerismo, respeto a si mismo y compañeros, son fundamentales para trabajar bien en equipo. |
| 1. V F
 | Dormir bien hace sentir mas sanos y con mejor rendimiento académico, memoria y salud mental. |

**Ítem 2: Selección múltiple**

Lee atentamente cada una de las preguntas y marca con una X la alternativa correcta (8Pts).

1.- ¿Cuáles son los objetivos de los juegos predeportivos?

a) Dominio de las capacidades motrices e integración de los elementos técnicos de ellas.

b) Afianzar las destrezas necesarias de los deportes deseados.

c) A y B son correctas.

d) Ninguna de las anteriores.

2.- ¿Cuál es la principal característica de los juegos predeportivos?

a) Es un juego sin reglas.

b) Solo lo pueden ejecutar los adultos.

c) A y B son correctas.

d) Ninguna de las anteriores.

3.- Estar bien hidratado nos ayuda:

a) Facilitar el transporte de nutrientes, vitaminas y minerales.

b) Favorecer la eliminación de toxinas en el organismo.

c) Lubricar y proporcionar soporte estructural a los tejidos y a las articulaciones.

d)Todas las anteriores.

4.- ¿Cuáles son los riesgos para la salud de un estilo de vida sedentario?

a) Enfermedades al corazón

b) Accidente cerebrovascular

c)Aumento de sentimientos de depresión

d)Todas las anteriores.

Ítem 3: Pregunta de desarrollo (4Pts.)

¿En qué consiste el basquetbol?,¿Dónde nació?, ¿Cuántos jugadores por equipo? ¿Cuáles es el tiempo que dura el partido?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

