**Guía evaluada N°2**

**DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Curso: 5°B** | **Fecha:25/08/21** | **Calificación:** | **Puntaje Ideal:25Pts.**  | **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, estableciendo metas de superación personal. | * Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia mediante actividades continuas e intermitentes a diferentes intensidades y tiempos determinados.
* Demuestran comprender que los niveles de condición física mejoran por medio de actividades físicas que tengan frecuencia e intensidad.
 |

|  |
| --- |
| **Instrucciones:*** Escribe tu nombre en el casillero indicado.
* Fecha de realización: 25/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.
 |



RECUERDA

El ejercicio no sólo

cambia tu cuerpo,

cambia tu mente,

tu actitud

y tú humor.







**Ítem 1: Responde las siguientes preguntas de desarrollo según lo visto en clases. (15Pts)**

 ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física? (3 pts.)

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

2.- ¿Qué es el sedentarismo? (3pts)

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

3.- Nombra al menos 4 factores de riesgo asociados al sedentarismo. (3 pts.)

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

4.- ¿Cuáles serían tus fundamentos para intentar convencer, a una persona a que se adhiera a alguna actividad y/o deporte? (3 pts.)

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

5.-Nombra 3 beneficios de la ingesta agua durante la actividad física (3 pts.)

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

**Ítem 2: Selección múltiple**

**Lee atentamente cada una de las preguntas y respuestas, luego marca con una (X) la alternativa correcta. (10pts)**

**1.- ¿La frecuencia cardiaca mide? (2pts)**

a) La respiración

b) Latidos del corazón

c)Transpiración del cuerpo

**2.- ¿Cuáles son los puntos de control de la frecuencia cardiaca? (2pts)**

a) Pecho y cuello

b) Cuello, muñeca, frente

c)Cuello, muñeca, corazón

**3.- ¿Cuál es el nombre de las arterias ubicada en el cuello y la muñeca? (2pts)**

a) Arteria carótida-Arteria radial

b) Arteria femoral-Arteria radial

c)Arteria radial-Arteria pulmonar

**4.- ¿Cuál es la forma correcta de controlar la frecuencia cardiaca en el cuello? (2pts)**

a) Con el dedo pulgar

b) Con el dedo índice y dedo medio

c)Palma de la mano

**5.- ¿Qué es el pulso? (2 pts.)**

a) Tipo de fuerza

b) Latido que se genera cuando la sangre que bombea el corazón circula por las arterias.

b) Es un ritmo de pulmón