**Guía n° 5 “Autoevaluación” Educación Física y Salud”**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **6° Básico A-B-C** | **Fecha entrega:** | **15 – 06 - 2020** |

|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES: Lea atentamente cada pregunta. Debe marcar la alternativa que usted considere que es  la correcta. Esta guía No es sumativa. (Sin nota).  Una vez terminado el plazo, se retroalimentará mediante la pauta con el desarrollo de esta misma.  El estudiante tendrá dos opciones: si dispone de computador y le resulta más accesible, podrá resolverla mediante el pc y enviarla en el mismo formato Word al docente. Segunda opción, Transcribir las preguntas y respuestas de la guía al cuaderno y una vez realizada usted deberá tomar una fotografía a la guía ya lista y enviarla vía correo al profesor ya mencionado.  6° A Ignacio Mora: [**ignacio.mora@elar.cl**](mailto:ignacio.mora@elar.cl)  6° B Eduardo Cortés: [**eduardo.cortes@elar.cl**](mailto:eduardo.cortes@elar.cl)  6° C Eduardo Cortés: [**eduardo.cortes@elar.cl**](mailto:eduardo.cortes@elar.cl)  Esta guía NO es sumativa (sin nota) y no es necesario imprimirla. Recuerda colocar tu nombre, apellido y el curso al cual perteneces. |

|  |
| --- |
| **Objetivo instrumento:** Identificar grado de logro o avance de estudiante en cuanto al aprendizaje entregado a través de material educativo (guías y video registros).  **Objetivos de aprendizaje de la unidad:** OA6 - 0A9 - 0A11.  **Contenidos:** Acondicionamiento físico, control de frecuencia cardíaca, conocimiento de capacidades físicas básicas y vida activa y saludable. |

**Selección Múltiple:** Marca la alternativa correcta encerrándola en un círculo, marcándola con una X o a los que la realicen por computador diferenciarla con un color.

1. ¿En qué momento se encuentra el calentamiento?
   1. En la parte final de la clase.
   2. En la parte inicial de la clase.
   3. Es la parte central de la clase.
   4. No se realiza calentamiento.
2. Según dice la guía, ¿por qué es importante el calentamiento?
   1. Porque nos hace ser más rápidos.
   2. Porque nos permite colaborar mejor entre compañeros.
   3. Porque permite que los músculos, tendones y ligamentos se muevan en un rango más amplio, ayuda a mejorar la flexibilidad y previene lesiones.
   4. Porque es la parte central de la clase.
3. ¿Cuántos minutos es conveniente, según la guía, realizar el calentamiento general de la clase?
   1. Entre 2 a 4 minutos.
   2. Entre 15 a 20 minutos.
   3. 30 minutos.
   4. Entre 5 a 10 minutos.
4. De acuerdo a lo que usted vio en la guía, ¿por qué es importante hidratarnos?
   1. Para que el esfuerzo físico a realizar sea menor.
   2. Porque así no se me seca la boca.
   3. Porque nos brinda solamente bienestar emocional.
   4. Ninguna de las anteriores.
5. Según la guía de educación física ya trabajada, ¿quién tiene un porcentaje mayor de composición de agua en su cuerpo?
   1. La mujer, un 70%.
   2. El hombre, un 65%.
   3. La mujer, un 55%.
   4. El hombre, 60%.
6. Según la guía de educación física ya trabajada, la frecuencia cardíaca se conoce como:
   1. Número de pulsaciones (latidos del corazón) por unidad de tiempo (por minuto).
   2. Número de respiraciones por minuto.
   3. Número de pulsaciones por segundo.
   4. Número determinado de pulsaciones por hora.
7. Según el video, ¿Dónde se puede tomar el pulso cardíaco?
   1. Oreja, boca, ojos, nariz.
   2. Dedo índice, codo, tobillo y cadera.
   3. Cuello (arteria carótida), muñeca (cubito), parte posterior de la rodilla (hueco poplíteo), zona inguinal (arteria femoral).
   4. Glúteos y cabeza (cráneo).
8. ¿Según la guía, ¿qué nos permite determinar la medición de la FC?
   1. Proporcionar información importante acerca de la salud de una persona, el pulso rápido puede ser un signo de la presencia de una infección o deshidratación.
   2. Determinar el grado de calor en nuestro cuerpo.
   3. Ver los niveles de colesterol en la sangre.
   4. Todas las anteriores.
9. Según el video, ¿Cómo se llama la Frecuencia cardíaca más baja y en la que el cuerpo se mantiene relajado?
   1. Frecuencia cardíaca máxima.
   2. Frecuencia cardíaca de trabajo.
   3. Frecuencia cardíaca de reposo.
   4. Frecuencia cardíaca de recuperación.
10. Según el video, ¿Cuál es la fórmula para determinar la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM)?
    1. Peso del estudiante – su edad. Ej: 60 – 11 = 49.
    2. Hombres: 220 – edad del estudiante. Ej: 220 – 11= 209.   
       Mujeres: 225 – edad del estudiante. Ej: 225 – 11= 214.
    3. 230 – edad del estudiante. Ej: 230 – 11= 219.
    4. Peso del estudiante por su estatura: 60 x 1,65 = 99.
11. Según el video, una capacidad física es:
    1. Predisposición fisiológica innata de cada persona y en las personas se diferencian por su medida y mejora, gracias a estas podemos tener un óptimo tono muscular y generar movimiento.
    2. Es todo movimiento de nuestro cuerpo.
    3. Es una capacidad que solamente la utilizo al entrenar.
    4. Ninguna de las anteriores.
12. Según la guía, ¿a qué capacidad física corresponde la siguiente frase? *“capacidad física básica que nos permite soportar o vencer una resistencia mediante la contracción muscular, con independencia del tiempo empleado para realizarlo”.*
    1. Velocidad.
    2. Flexibilidad.
    3. Fuerza.
    4. Resistencia.
13. Según el video, ¿Cuál es el significado que corresponde a Velocidad?
    1. Capacidad que nos permite realizar movimientos en toda su amplitud con algunas o varias articulaciones.
    2. Capacidad física básica que nos permite desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible.
    3. Capacidad que tiene nuestro cuerpo para reiterar un esfuerzo muscular en el mayor tiempo posible.
    4. Capacidad física básica que nos permite soportar o vencer una resistencia mediante la contracción muscular, con independencia del tiempo empleado para realizarlo.
14. Según el video ¿Qué son las series y repeticiones respectivamente?
    1. Las series son el número de veces seguidas que repites un mismo ejercicio y las repeticiones el conjunto de repeticiones previas a cada descanso.
    2. Es el desarrollo de la suma de cualidad físicas básicas importantes para el rendimiento.
    3. Las series son el conjunto de repeticiones previas a cada descanso y las repeticiones son el número de veces seguidas que repites un mismo ejercicio.
    4. Capacidad que tiene una persona para poder realizar un entrenamiento.
15. De acuerdo con lo visto en el video realizado por el docente: Si estás entrenando en casa y necesitas realizar ejercicios para el tren inferior (piernas y pies), ¿qué ejercicios son los más aptos para realizarlos en esta sección de nuestro cuerpo?
    1. Bicicleta acostada y abdominales cortos.
    2. Flexo extensión de codos, Plancha isométrica.
    3. Sentadillas con salto, burpees, skipping y salto tijera, Aeróbic.
    4. A y B.