

EVALUACIÓN DE PROCESO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
3° AÑO MEDIO DIFERENCIADO
PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
Profesor: Francisco Guerrero Cifuentes



Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje total; 16 puntos. Puntaje: _____ Nota: _____

Fecha de entrega: **14 de Julio**

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos

OA3. Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

Instrucciones:

- El alumno debe escribir su nombre y curso con letra clara y legible en el apartado correspondiente.
- Debe responder con lápiz grafito.
- Responder de forma clara y legible las preguntas de desarrollo.

1) Lea cuidadosamente las preguntas y encierra en un círculo la alternativa correcta. (1 punto c/u)

| | |
|--|---|
| <p>1_ Entrenamiento Funcional es:</p> <ul style="list-style-type: none">a) los que se basan en la acción de varios grupos musculares.b) Un sistema de entrenamiento en suspensiónc) una metodología que incluye ejercicios y movimientos que ayudan al deportista a llevar a cabo tareas del día a díad) Todas las anteriores. | <p>2_ Los beneficios del deporte y la actividad física: son :</p> <ul style="list-style-type: none">i) Ayuda a subir los niveles de colesterol.ii) Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.iii) Ayuda a controlar el porcentaje de grasa corporaliv) Aumenta el estrés y un estado de nerviosismo constante.v) Aumenta la autonomía y la integración social <p>a) Solo ii y v son correctas. b) i y iv son correctas c) ii, iii y v son correctas d) i, ii, iii, iv y v son correctas e) ninguna de las anteriores</p> |
| <p>3_ La nutrición es:</p> <ul style="list-style-type: none">a) La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.b) Es una cienciac) Un método de entrenamiento que permite aumentar el rendimiento del deportista.d) A y C son correctas | <p>4_ El Mesociclo es :</p> <ul style="list-style-type: none">a) Comprende un periodo corto de entrenamiento de 5 a 7 díasb) Un periodo de tiempo, para la recuperación del deportista.c) son estructuras temporales intermedias de entrenamiento que tienen como finalidad lograr objetivos parciales del proceso global de entrenamiento (Solé, 2006). Representan etapas relativamente homogéneas, cuya duración es de 3 a 6 semanasd) todas las anteriores |

| | |
|---|---|
| <p>5_ "Entrenamiento con intervalos de alta intensidad. Este tipo de sesiones combina movimientos de moderada o baja intensidad con intervalos de alta intensidad, para llevar nuestra frecuencia cardiaca al máximo y para después, volver a bajarla.". <u>Este concepto se refiere al:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Crossfit. b) Hiit c) Trx d) Entrenamiento funcional | <p>6_ Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.. <u>Esta descripción se refiere a:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) <u>Las Grasas</u> b) <u>Las vitaminas</u> c) <u>Macronutrientes</u> d) <u>Todas las anteriores</u> |
| <p>7_ "Deporte que consiste en competir en velocidad o habilidad con kayaks, canoas o piraguas tripulados por una o varias personas, por aguas mansas o bravas; la pala es el único medio de propulsión permitido y no se puede utilizar ningún punto de apoyo al remar.; se refiere al concepto de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Trekking b) Escalada c) Actividad en contacto con la naturaleza d) Piragüismo | <p>8_ La proteína tiene como una de sus funciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) De dar resistencia y elasticidad que permite formar <u>tejidos</u> así como la de dar soporte a otras estructuras b) Entregar energía inmediata. c) Entregar energía a través del sistema de oxidación. d) Todas las anteriores. |
| <p>9_: "significa aprovechar al máximo todo lo que la vida nos ofrece. Significa preocuparse por la salud y el bienestar, y realizar pequeños cambios para lograr una vida saludable. Significa descansar lo suficiente, controlar el estrés y tomarse tiempo para disfrutar de la familia y los amigos". La definición se refiere a:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Hábitos de Vida saludable. b) Actividad al aire libre c) Deportes d) Vida Activa | <p>10_ "son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos." <u>El enunciado se refiere a:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Las Grasas b) Minerales c) Hidratos de Carbono d) Vitaminas e) Todas las anteriores |

| | |
|--|--|
| <p>11_ La Periodización del Entrenamiento es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Mantener las cargas de trabajo siempre iguales. b) el aumento o variación gradual de las cargas externas (ejercicios) a lo largo del proceso de entrenamiento. c) es la planificación y estructuración metódica del proceso de entrenamiento. d) Todas las anteriores. | <p>12_ Deporte al aire libre es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad b) Caminar por distintos senderos. c) actividades de ocio dedicadas a fuera, sobre todo en (pero no limitados a) escenarios naturales o semi-naturales de la ciudad. d) Todas las anteriores |
| <p>13_ Los métodos de entrenamiento son :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ejercicios físicos para estimular el cuerpo del atleta y desarrollar sus capacidades físicas según los objetivos y tareas del proceso de entrenamiento b) las medidas que se pueden aplicar a los ejercicios con el objetivo de lograr algún tipo de resultado fisiológico. c) el modo de hacer con orden una serie de ejercicios a fin de lograr un efecto sobre el sistema psico-biológico, en este caso, relacionado con las mejoras en la condición física y salud. d) Todas las anteriores | <p>14_ "estado de salud física obtenido, no sólo por llevar una vida sana, sino también por la continua práctica de ejercicios. ". <u>El concepto se refiere a:</u></p> <p>:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Deporte al aire libre b) Habito de vida saludable c) Vida activa d) Fitness |
| <p>15_ " es una actividad que consiste en deslizarse por los aires a través de una simple cuerda". <u>El enunciado se refiere a:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Escalada b) Kayak c) Canopy d) Trekking | <p>16_ Las grasas tienen las siguientes funciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Energética, Protectora, reguladora. b) Estructural. Transportadora. c) Resera de agua. d) Todas las Anteriores |

Autoevaluación



Rutina de la Metacognición

1) ¿Qué he aprendido?

2) ¿Para qué me sirve?

3) ¿Cómo lo he aprendido?

4) ¿Cómo puedo mejorar?
