COLEGIO SAN SEBASTIÁN

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

EVALUACIÓN FORMATIVA

EDUCACION FISICA

NOMBRE: CURSO:

\*La presente evaluación formativa consta de una serie de preguntas de alternativas las cuales hacen alusión a las últimas clases realizadas.

\*La evaluación debe ser enviada en formato **WORD,** no PDF, no PPT o similar.

**\***La evaluación debe ser enviada al correo [matiasmonbas@gmail.com](mailto:matiasmonbas@gmail.com), cualquier duda o consulta pueden hacerlo a este mismo correo.

1. ¿Qué es la frecuencia cardiaca (FC)?
2. El número de veces que mi cuerpo se mueve en 1 minuto.
3. El número de veces por minuto que nuestro corazón late o se contrae.
4. el número de veces por minuto que nuestro hígado late o se contrae.
5. Ninguna de las anteriores.
6. ¿Qué sucede con nuestra frecuencia cardiaca cuando estamos haciendo actividad física?
7. Disminuye
8. No hay variación
9. Aumenta
10. Ninguna de las anteriores
11. ¿Cuál es el principal músculo que se ve relacionado con la frecuencia cardiaca?
12. Hígado
13. Riñón
14. Corazón
15. Páncreas
16. Durante la clase de frecuencia cardiaca hablamos de 2 procesos que ocurren en nuestro corazón, estos son:
17. Sístole
18. diástole
19. impulsos eléctricos
20. a y b son correctas
21. ¿Qué nos permite detectar el pulso?
22. El azúcar en la sangre.
23. La presión arterial.
24. La cantidad de glóbulos rojos
25. Ninguna de las anteriores.
26. Para medir nuestro pulso en estado de reposo, ¿Por cuánto tiempo debo hacerlo?
27. 5 minutos
28. 45 segundos
29. 10 segundos
30. 1 minuto
31. Según el PPT de “adicciones y como prevenirlas”, ¿Qué es un hábito?
32. Toda conducta que se repite en el tiempo de manera sistemática.
33. Actividad que sirve para entretenerse y pasar el rato.
34. Manera habitual de obrar una persona, animal o colectividad.
35. Ninguna de las anteriores.
36. ¿Cuáles de las siguientes son adicciones de pensamiento?
37. Mentir
38. Celos
39. Perfeccionismo
40. Todas son correctas
41. Cuando hablamos de la vigorexia, nos referimos a:
42. Adicción a mentir
43. Adicción a robar
44. Adicción al ejercicio físico
45. Adicción a la comida
46. ¿Cuáles de las siguientes es o son adicciones a actividades?
47. Redes sociales
48. Al juego
49. Mentir
50. A y B son correctas.
51. Existen muchas maneras de prevenir las adicciones, dentro de las cuales podemos encontrar:
52. Integrar a la familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza.
53. Reconocer los logros, habilidades y capacidades.
54. El desarrollo de los valores.
55. Fomentar las actividades deportivas, culturales y artísticas.
56. Todas son correctas.