****

**DIRECCIÓN ACADEMICA**

**Departamento de Educación Física**

 **Educación Física**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

Puntaje total: 21 puntos

Puntaje Obtenido:……….

Nota:……………….

Nombre………………………………………………………Curso……..

***GUÍA DE EVALUACIÓN NIVEL 4°MEDIO***

***OBJETIVO****: Investigar y aplicar contenidos registrados en guías 1 y 2 (IMC, Frecuencia Cardiaca, %grasay Hábitos alimenticios)*

*Reflexionar acerca de mi labor como estudiante en la batalla como una pandemia.*

**INSTRUCCIONES.**

* Enviar desarrollo de guía al correo al correo:**Edfisicacestarosa@gmail.com**
* Plazo de entrega el 6 de abril.

**ITEM I DESARROLLO**

Responde según corresponda. (2 Ptos.)

**1.- ¿Cuál es tú IMC? y ¿En qué nivel de clasificación estas?**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**2.- Describe ¿Cómo? Se obtiene el porcentaje de grasa de una persona**. ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………

**3.- De acuerdo a resultado obtenido de tu % de grasa ¿A qué reflexión te lleva?**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**4.- De acuerdo a la contingencia sanitaria que estamos viviendo ¿Has pensado ser un agente de cambio y ayudar?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………..

**ITEM II SELECCIÓN MULTIPLE (1 pto.)**

**5.- El IMC, es un método utilizado para:**

a).-Saber la condición física de una persona b)-El estado nutricional de una persona

c) La cantidad de grasa corporal que tiene una persona.d) Ninguna de las anteriores

**6.-La fórmula para obtener el IMC considera:**

a) Sólo la estatura b) Contorno de cintura y talla

c) Sólo el peso d) Estatura y peso

**7.- ¿Por qué es importante la Frecuencia Cardiaca en la realización de actividad física?**

a).-Indica condición física de la persona c) Monitorea atraves de las pulsaciones el objetivo del trabajo.

d) Estado de salud y conseguir un entrenamiento más eficiente. b) Intensidad del ejercicio

**8.- La Frecuencia cardiaca varía según:**

a) Sólo por la edad de la personab) Sólo por el peso de la persona

c) Sólo por la condición física de la persona. d) Estilos de vida que lleva la persona.

**ITEM III. APLICACIÓN (3 ptos.)**

**7.-Registra tu Frecuencia cardiaca en las siguientes situaciones del día ¿Por Qué? Crees tú que se produce esa variación.**

1.- Apenas despiertes en la mañana sin salir de la cama…………………………………….

2.-En reposo………………………………….

3.- Después de realizar una rutina de ejercicios de tu preferencia………………………..

**8.-Comenta la experiencia:**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**9.- Corta , pega o dibuja un eslogan que más sentido te hace para motivar la realización de Actividad Física en los jóvenes.**

**SALUDOS Y ANIMATE A RESPONDER**