



2 INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

octavo EDUFI (2)

Evaluación del aprendizaje obtenido en GTA 3 curso lectivo 2021

* Obligatorio

* Este formulario registrará tu nombre, escribe tu nombre.

1. La frecuencia cardiaca es el número de contracciones del corazón por unidad de repeticiones *

(10 puntos)

☐ SI

☐ NO

2. Se determina la frecuencia cardiaca de una persona, para ello se establece como parámetro *

(10 puntos)

☐ Numero de pulsaciones por minuto

☐ Numero de pulsaciones por hora

3. Aunque las pulsaciones pueden medirse en distintos puntos del cuerpo, lo más frecuente es medir la frecuencia cardiaca en: *

(10 puntos)

- ☐ Rodilla y cráneo
- ☐ Cuello y codo
- ☐ Muñeca, cuello

4. Para tomar la frecuencia cardiaca de manera manual se recomienda *

(10 puntos)

- ☐ Utilizar el dedo pulgar de la mano
- ☐ Cualquier dedo excepto el pulgar
- ☐ Con el dorso de la muñeca.

5. Cuando el corazón bombea la menor cantidad de sangre necesaria, porque no está haciendo ejercicio, se conoce como: *

(10 puntos)

- ☐ Frecuencia cardiaca sub máxima
- ☐ Frecuencia cardiaca máxima
- ☐ Frecuencia cardiaca de reposo

6. Si está sentado o tumbado y está tranquilo, relajado y no está enfermo, su frecuencia cardíaca en un minuto debería ser: *

(10 puntos)

- ☐ 120 a 150 pulsaciones
- ☐ 60 a 100 pulsaciones
- ☐ 30 a 50 pulsaciones

7. El 70% de la frecuencia cardiaca máxima de un hombre de 40 años es: *

(10 puntos)

- ☐ 150
- ☐ 126
- ☐ 110

8. Un trabajo físico entre el 50% y el 70% de la Frecuencia cardiaca máxima, se conoce como _____ y entre el 70% y el 80 % se conoce como _____ *

(10 puntos)

- ☐ ejercicio intenso y ejercicio moderado
- ☐ ejercicio moderado y ejercicio intenso
- ☐ ejercicio resistencia y ejercicio fuerza

9. Un sujeto con una Frecuencia cardiaca máxima de 190 pulsaciones por minuto tiene: *

(10 puntos)

- ☐ 40 años
- ☐ 50 años
- ☐ 30 años

10. Si tomas el parcial de frecuencia cardiaca en 6 segundos, la operación para el resultado final seria de *

(10 puntos)

- ☐ División entre 10
- ☐ Multiplicación por 10
- ☐ Multiplicación por 4

