



2 INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

noveno

Evaluación del aprendizaje obtenido en GTA 3 curso lectivo 2021

* Obligatorio

* Este formulario registrará tu nombre, escribe tu nombre.

1. La frecuencia cardiaca máxima es el resultado de la resta de la edad a 220. *

(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. Si una persona tiene 25 años. Cual seria el 70% de su frecuencia cardiaca maxima. *

(10 puntos)

- ☐ 160,5
- ☐ 136,5
- ☐ 125,5

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. La frecuencia cardíaca máxima (FCM) es el límite teórico de trabajo de nuestro corazón.

*

(10 puntos)

- ☐ Falso
- ☐ Verdadero

8. Un trabajo físico entre el 50% y el 70% de la Frecuencia cardíaca 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 cardíaca máxima de 190 pulsaciones por minuto tiene: *

(10 puntos)

- ☐ 40 años
- ☐ 50 años
- ☐ 30 años

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

(10 puntos)

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

