



COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA
INSTRUMENTO DE ESTRATEGIA SUMATIVA
EDUCACION FISICA Nivel: DECIMO

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____ Sub grupo _____

Firma Padre Familia: _____

Valor: 29 puntos

Porcentaje: 45%

Puntos Obtenidos: _____

Porcentaje obtenido: _____

FECHA LIMITE DE ENTREGA 19 DE NOVIEMBRE (PERSONAL CON EL PROFESOR)

INDICACIONES GENERALES

A CONTINUACION SE PRESENTA UNA SERIE DE ITEMS DE SELECCIÓN O IDENTIFICACION, CADA UNA DE ELLOS DE ACUERDO AL APRENDIZAJE OBTENIDO EN GUÍA 5,6, 7 Y 8 DEL CURSO LECTIVO 2021. ESTE FORMULARIO ESTA EN TAREAS DE TEAMS COMO INSTRUMENTO DE FORMS POR SI LO DESEA REALIZAR EN FORMA DIGITAL.

SELECCIONE ENCERRANDO CON UN CIRCULO LOS FACTORES QUE CONSIDERE LE AYUDARAN A MANTENER UNA VIDA SALUDABLE (9 puntos).

Practicar juegos y ejercicios

Fumar

Evitar el sobre peso

No alimentarse bien

Evitar el consumo de alcohol

Evitar el tabaquismo

Tener una dieta balanceada

Correr

Tener una dieta solo de carbohidratos

Consumir grasas saturadas

Nadar

Caminar

Andar en bicicleta

Tener una dieta basada en alimentos fritos

RECORTE LAS RECOMENDACIONES QUE USTED CONSIDERA IMPORTANTES PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE Y PEGUELAS EN LOS RECUADROS QUE CORRESPONDE (7 PUNTOS)

Recomendaciones para una vida saludable	
1	
2	
3	
4	

Realizar al menos 30 minutos de actividad física

Consumir bebidas gaseosas

Tomar a diario 8 vasos de agua

Preferir comidas rápidas o chatarra

No dormir más de 3 horas diarias

Incrementar el consumo de postres con alto contenido de azúcar

Consumir a diario varias porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores

Reducir el uso de sal

Limitar el consumo de bebidas azucaradas

5

Al consumir
carnes quitarle la
grasa visible

6

Consumir solo
agua a la hora del
almuerzo y cena

7

Relacione la ley de la alimentación, con la definición por medio de una línea (4 puntos)

LEY DE LA ARMONÍA	Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.
LEY DE LA CANTIDAD	Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. De acuerdo a esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos.
LEY DE LA ADECUACIÓN	Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total.
LEY DE LA CALIDAD	La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo.

Resolver los siguientes casos...

Priscilla es una chica que necesita empezar una pequeña rutina de acondicionamiento físico, pero no sabe que ejercicios puede realizar, según el conocimiento adquirido en la guía y con la propuesta de elaboración de rutinas para acondicionamiento físico, ayuda a Priscilla a iniciar su entrenamiento con la siguiente rutina
Encierre con un círculo el ejercicio que corresponde en cada recuadro. (4 PUNTOS)

1- Actividad para calentamiento

TROTAR SENTADILLAS ABDOMINALES

2- Ejercicio para fortalecer brazos

ABDOMINALES LAGARTIGAS SENTADILLAS

3- Ejercicio para fortalecer el abdomen.

LAGARTIGAS ABDOMINALES SENTADILLAS

4- Ejercicio para fortalecer tren inferior

LAGARTIGAS ABDOMINALES SENTADILLAS

*Adrián es un chico de 14 años que le gustan los juegos de correr como la anda, escondido y también los deportes con balón como el fútbol y el béisbol, de repente le nace la idea que sería genial crear un nuevo juego o deporte al aire libre, **encierre con un círculo cuales recomendaciones le serían útiles para que Adrián pueda plasmar de manera exitosa su nuevo juego al aire libre según la guía.** (5 PUNTOS)*

- Haz un resumen que explique de qué trata tu juego
- Elija solo juegos de raquetas
 - Elija solo juegos mañaneros porque por las tardes llueve
 - Establece cuáles serán las reglas. Si anotas las reglas, esto te será útil para poder explicar el juego y recordarlo todo.
 - Obtén aportes de tus amigos. Con la retroalimentación de tus amigos, podrás obtener buenas ideas
- Los juegos deben durar un máximo de 2 minutos de lo contrario la gente puede aburrirse
 - Reúne los objetos o materiales que vayas a necesitar.
 - Pon a prueba el juego

USO DEL PROFESOR

ETAPAS DEL PROCESO	Indicadores	Puntos del indicador	ESCALA DE CALIFICACIÓN									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ptos.
			pto.	pts.	pts.	pts.	pts.	pts.	pts.	pts.	pts.	Obtenidos
FACTORES ASOCIADOS A UNA VIDA SALUDABLE	Selecciona con un círculo los 9 factores que considera le ayudaran a mantener una vida saludable	9										
RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE	Recorta las 7 recomendaciones que considera importantes para llevar una vida saludable y las pega en los recuadros que corresponde	7										
¿CÓMO AFECTA UNA MALA ALIMENTACIÓN Y LA CONTAMINACIÓN DEL AMBIENTE MI RENDIMIENTO FÍSICO?	Relaciona las 4 leyes de la alimentación, con la definición por medio de una línea	4										
VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LA SALUD	Encierra con un círculo el ejercicio que corresponde en cada recuadro	4										
CREACION DE JUEGOS Y DEPORTES	Encierra con un círculo las recomendaciones útiles para poder plasmar de manera exitosa el nuevo juego al aire libre	5										
Total de puntos de la escala		29	Total de puntos obtenidos									