



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

Nombre del estudiante: _____ **Sección:** _____
Sub grupo _____

Firma Padre Familia: _____

Valor: 30 puntos

Porcentaje: 45%

Puntos Obtenidos: _____

Porcentaje obtenido: _____

Fecha límite de entrega 19 de noviembre (personal con el profesor)

INDICACIONES GENERALES

A continuación, se presenta una serie de ítems de selección o identificación, cada una de ellos de acuerdo al aprendizaje obtenido en guía 5,6, 7 y 8 del curso lectivo 2021. este formulario está en tareas de teams como instrumento de forms por si lo desea realizar en forma digital.

1. Según lo visto en la guía numero 5 analice el siguiente caso.

Melvin es un hombre afrodescendiente de 45 años de edad, Melvin trabaja en un banco de cajero y tiene un horario de 8 am a 5pm de lunes a viernes, no realiza actividad física y tiene el vicio del fumado, los fines de semana le gusta compartir con sus amigos y tomarse unos tragos. Hace un mes se hizo unos chequeos médicos los cuales salieron un poco alterados, presión arterial alta, glucosa sanguínea alta, colesterol alto y triglicéridos altos además el médico le dijo que esta con sobrepeso.

Cuales 5 recomendación le daría a Melvin para que mejore su estado de salud

2. Nuestro organismo realiza un gasto calórico diario necesario para mantenernos vivos a lo que se le conoce como tasa metabólica basal, esta varía en cada individuo dependiendo del tamaño, peso y edad, algunas actividades que realizamos pueden hacer que ese gasto calórico sea mucho más alto.

Mencione 5 actividades que requieren una demanda de energía alta para nuestro organismo.

3. Una buena alimentación es indispensable para mantener un estado de salud optimo, en una dieta balanceada se deben incluir los carbohidratos, las proteínas y las grasas, estos alimentos nos aportan energía y nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, algunos alimentos son híper calóricos por lo que no podemos abusar de ellos.

Mencione 4 alimentos que usted incluiría en un desayuno saludable

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Mencione 6 alimentos que usted incluiría en un almuerzo saludable

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

4. Una buena alimentación y realizar actividad física regularmente es indispensable para mantener un estado de salud optimo, pero siempre es importante tomar en cuenta las recomendaciones de un profesional.

Mencione 5 recomendaciones vistas en clase.

5. Todos los individuos tenemos características anatómicas y fisiológicas diferentes por esta razón cuando se elabora un programa de entrenamiento es indispensable tomar en cuenta las individualidades a nivel físico de la persona, no se recomienda seguir el plan de entrenamiento de otra persona, esto se llama principio de
- a) Individualismo
 - b) Sobrecarga
 - c) Especificidad
6. El juego es una actividad ligada al ser humano desde su nacimiento, muchos juegos nos permiten desarrollar las capacidades físicas que son indispensables en el crecimiento de la persona. Las reglas son un componente esencial del juego ya que ellas nos permiten determinan el conjunto de acciones válidas, prescritas y prohibidas durante la práctica para conseguir alcanzar el objetivo de dicho juego.

(A) Podemos decir que el texto anterior es verdadero

(B) Podemos decir que el texto anterior es falso

7. Señalo tres puntos importantes que debo tomar en cuenta si quiero crear un juego.

Etapas del proceso	Indicadores	Puntos del indicador	PTS 1	PTS 2	PTS 3	PTS 4	PTS 5	Puntos obtenidos
Otros factores asociados a una vida saludable	Realice 5 recomendación para que mejore su estado de salud	5						
Nutrición	Nombre 5 actividades que requieren una demanda de energía alta para nuestro organismo	5						
Nutrición	Cite 4 alimentos que usted incluiría en un desayuno saludable	4						
Nutrición	Cite 6 alimentos que usted incluiría en un almuerzo saludable	6						
Recomendaciones para la práctica de actividad física saludable	Mencione 5 recomendaciones para la práctica de actividad física saludable	5						
Recomendaciones para la práctica de actividad física saludable	Principios del entrenamiento marque la opción correcta	1						
Entrenamiento mediante juegos y deportes	El juego como una forma de entrenarse, marque la opción correcta	1						
Entrenamiento mediante juegos y deportes	puntos importantes que debo tomar en cuenta para crear un juego	3						
Total de puntos de la escala	30	Total de puntos obtenidos						