



2 INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

decimo EDUFI

Evaluación del aprendizaje obtenido en GTA 3 curso lectivo 2021

* Obligatorio

* Este formulario registrará tu nombre, escribe tu nombre.

1. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático no mejora la salud y no contribuye a la calidad de vida de manera notable. *
(10 puntos)

☐ Verdadero

☐ Falso

2. Diversos estudios muestran que existen relaciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol. *
(10 puntos)

☐ Verdadero

☐ Falso

3. la OMS señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). *
- (10 puntos)
- ☐ Verdadero
- ☐ Falso
4. Cuando se hace referencia a frecuencia en la actividad física *
- (10 puntos)
- ☐ Se habla del tiempo de trabajo en horas, minutos y segundos
- ☐ El numero de series y repeticiones para cumplir la tarea
5. Cuando se habla de duración en el entrenamiento físico se hace referencia a *
- (10 puntos)
- ☐ Numero de series y repeticiones para cumplir la tarea
- ☐ Tiempo transcurrido en horas, minutos y segundos para cumplir la tarea
- ☐ El uso de la toma de la frecuencia cardiaca al realizar la tarea.
6. Si entrenamos en una hora 6 series de 10 minutos de carrera continua en intervalos de 1 minuto duro, dos minutos suave , estamos controlando el entrenamiento a través de la variable *
- (10 puntos)
- ☐ Frecuencia
- ☐ Duración

7. Si el profe te pide hacer 5 series de 10 repeticiones de abdominales y luego trote para recuperación, y demoraste en el trabajo 20 minutos, estas trabajando bajo la variable: *
(10 puntos)
- ☐ Duración
 - ☐ Frecuencia
 - ☐ Ambas
8. Trabajar 5 minutos trote suave y luego 3 series de 10 repeticiones de subir y bajar gradas y 2 minutos de estiramientos varios de afloje, estas desarrollando las variables en el orden: *
(10 puntos)
- ☐ Duración, duración y frecuencia
 - ☐ Duración, frecuencia y duración
 - ☐ Frecuencia, duración y frecuencia
9. Trabajar 30 abdominales en un minuto con descanso de un minuto y trote suave de 2 minutos hace alusión al orden de las variables según: *
(10 puntos)
- ☐ Frecuencia, duración y duración
 - ☐ Duración, duración y frecuencia
 - ☐ Duración, duración y duración
10. La intensidad del ejercicio se puede controlar a través de *
(10 puntos)
- ☐ Frecuencia cardiaca por hora
 - ☐ Pulso cardiaco en un minuto
 - ☐ Frecuencia cardiaca y pulso cardiaco en momentos diferentes

