

UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ JOAQUÍN DE OLMEDO

EVALUACIÓN SUMATIVA TERCER TRIMESTRE 2025

Área:	Educación Física	Jornada:	Vespertina	Fecha:		CALIFICACIÓN
Asignatura:	Educación Física	Trimestre:	Tercer			
Docente:	Lic. Evelyn Cucalón Franco, Mgtr.					
Curso:	10MO	Paralelo:		Período lectivo	2024 – 2025	
Propuesta:	Nº2	Adaptaciones curriculares	SI	NO	X	
Estudiante:						

- Escriba correctamente sus datos informativos.
- Lea las instrucciones correctamente.
La evaluación consta de 10 ítems, encierre en un círculo el literal correcto.
- Los 10 ítems valen 1 punto cada ítems
- Solo debe encerrar **una sola opción de respuesta en cada ítem**, caso contrario la respuesta será anulada.
- Mantenga una cultura de orden, evite realizar borrones, tachones y enmendaduras; en el caso de que se incurra en estas situaciones la respuesta será anulada.
- Practique el valor de la honestidad académica.

Éxitos en el desarrollo de la evaluación

Encierra en un círculo el literal correcto según corresponda a cada ítems

1. ¿Cuál es el efecto del CO₂ cuando se acumula en grandes cantidades en el cuerpo?

- a) Disminuye el pH de la sangre, lo que puede causar acidosis respiratoria
- b) Estimula la producción de oxígeno en los pulmones
- c) Mejora la eficiencia de la respiración
- d) Aumenta la cantidad de oxígeno disponible en la sangre

2. ¿Qué hueso conecta el húmero con el antebrazo?

- a) Cúbito y radio
- b) Escápula
- c) Esternón
- d) Clavícula

3. ¿Qué consecuencias puede tener la anemia no tratada?

- a) Fatiga, dificultad para respirar y mareos
- b) Aumento de peso
- c) Dolores de cabeza intensos
- d) Pérdida de cabello

4 . ¿Qué ocurre con el CO₂ producido en el cuerpo?

- a) Se excreta a través de la orina
- b) Se transporta en la sangre y se exhala a través de los pulmones
- c) Se utiliza como fuente de energía para las células
- d) Se convierte en glucosa en el hígado

5 .¿Qué puede suceder si una persona con diabetes tipo 2 no realiza ejercicio regularmente?

- a) Mejora en la elasticidad de los músculos
- b) La resistencia a la insulina tiende a aumentar
- c) Disminución de la glucosa en sangre
- d) Mejoría en la salud ocular

6 . ¿Qué es el ATP (trifosfato de adenosina)?

- a) Un tipo de glucosa utilizada para almacenar energía
- b) Un ácido graso que se usa en la respiración celular
- c) Una molécula que almacena y proporciona energía para los procesos celulares
- d) Una proteína que transporta oxígeno en la sangre

7 ¿Qué tipo de ejercicio se debe evitar en personas con anemia grave?

- a) Ejercicio suave y de bajo impacto
- b) Ejercicio moderado, como caminar o nadar
- c) Ejercicio de alta intensidad o que cause agotamiento excesivo
- d) Ejercicio ligero de estiramiento

8 . ¿Qué huesos forman la caja torácica?

- a) Costillas y esternón
- b) Vértebra y esternón
- c) Costillas y clavículas
- d) Escápulas y costillas

9 ¿Cómo mejora la actividad física la salud cardiovascular en personas con obesidad?

- a) Provoca un aumento de la presión arterial
- b) Disminuye el ritmo cardíaco permanentemente
- c) Mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas
- d) Aumenta la probabilidad de sufrir infartos

10 ¿Cuál de las siguientes actividades físicas es más adecuada para personas con hipertensión?

- a) Ejercicios de alta intensidad y corta duración
- b) Actividades aeróbicas moderadas como caminar, nadar o montar bicicleta
- c) Solo levantamiento de pesas
- d) Actividades que impliquen entrenamiento de fuerza excesivo

	Elaborado por: DOCENTE	Revisado por: JEFE DE ÁREA	Legalizado por: VICERECTORADO
Nombre:	Lic. Evelyn Cucalón F	Lic. Evelyn Cucalón F, Mgtr.	Msc. Lorena Salinas
Firma:			
Fecha:	06 de febrero del 2025	06 de febrero del 2025	06 de febrero del 2025.