



Instrumento de evaluación Sumativa  
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS  
APRENDIZAJES



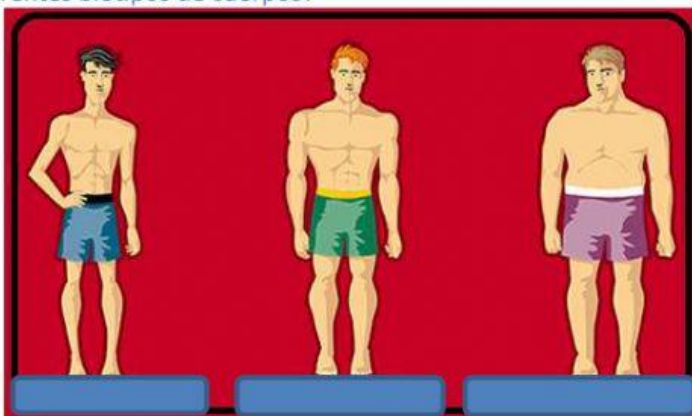
|                                          |                      |                              |             |
|------------------------------------------|----------------------|------------------------------|-------------|
| NIVEL: BACHILLERATO                      | ÁREA: CULTURA FÍSICA | ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA | AÑO LECTIVO |
| GRADO/CURSO: 3BGU                        | GRUPOS/PARALELOS: A  | QUIMESTRE: PRIMERO           | 2021-2022   |
| DOCENTE: NAHUM BENJAMIN ESPINOZA VANEGAS | Jornada: vespertina  |                              |             |
| ESTUDIANTE:                              |                      |                              | FECHA:      |

| PARÁMETROS                                                                       | ITEMS                                                                                                                                                                                                              | VALOR    |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Comprensión del contenido interdisciplinar                                       | 1. Enumerar 3 formas o maneras en que podemos fortalecer nuestro sistema inmunológico.<br>.....<br>.....<br>.....                                                                                                  | 3 puntos |
|                                                                                  | 2. ¿Crees que la actividad física está relacionada con la salud? Sustenta tu respuesta<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br> | 1 punto  |
|                                                                                  | 3. ¿Cuántas horas y veces a la semana es recomendado hacer actividad física según la OMS?<br>.....<br>.....<br>.....                                                                                               | 1 punto  |
| Aplicabilidad de lo aprendido en el ámbito personal, local, nacional y/o mundial | 4. ¿Crees que el sedentarismo perjudica el sistema inmunológico? Susténtalo.<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>          | 1 punto  |
|                                                                                  | 5. Escribir 2 beneficios del ejercicio en el sistema inmunológico.<br>.....<br>.....                                                                                                                               | 2 puntos |
|                                                                                  | 6. ¿Qué situaciones o cosas pueden afectar nuestro sistema inmunológico? Enumere 3<br>.....<br>.....<br>.....                                                                                                      | 3 puntos |



Instrumento de evaluación Sumativa  
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS  
APRENDIZAJES



|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                   |                           |                                                                                                         |                               |                                                          |  |             |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|--|-------------|
|                                          | <p>7. ¿A cuántos años crees que es recomendable trabajar con levantamiento de pesas y por qué?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 1<br>punto                                                                                        |                           |                                                                                                         |                               |                                                          |  |             |
|                                          | <p>8. ¿Por qué no es recomendado beber bebidas energizantes antes, durante y después de realizar actividad física?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     | 1<br>punto                                                                                        |                           |                                                                                                         |                               |                                                          |  |             |
|                                          | <p>9. ¿De las siguientes imágenes escoge la respuesta correcta acerca de los diferentes biotipos de cuerpos?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     | 3<br>puntos                                                                                       |                           |                                                                                                         |                               |                                                          |  |             |
|                                          | <p>10. Calcular tu IMC con los datos de tu peso, estatura.</p> <p>PESO(kg)</p> <p>IMC: ----- : ----- : -----:</p> <p>ALTURA X ALTURA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     | 1<br>punto                                                                                        |                           |                                                                                                         |                               |                                                          |  |             |
|                                          | <p>11. Unir con una línea según corresponda.</p> <table><tr><td>Frecuencia cardiaca máxima</td><td>-Pulsaciones mas bajas que podemos alcanzar en absoluto reposo, al despertarnos y sin levantarnos</td></tr><tr><td>Frecuencia cardiaca basal</td><td>-Máximo de pulsaciones que ese puede alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo la salud.</td></tr><tr><td>Frecuencia cardiaca en reposo</td><td>-Se determina cuando la persona esta sentada y tranquila</td></tr></table> | Frecuencia cardiaca máxima                                                          | -Pulsaciones mas bajas que podemos alcanzar en absoluto reposo, al despertarnos y sin levantarnos | Frecuencia cardiaca basal | -Máximo de pulsaciones que ese puede alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo la salud. | Frecuencia cardiaca en reposo | -Se determina cuando la persona esta sentada y tranquila |  | 3<br>puntos |
| Frecuencia cardiaca máxima               | -Pulsaciones mas bajas que podemos alcanzar en absoluto reposo, al despertarnos y sin levantarnos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                                   |                           |                                                                                                         |                               |                                                          |  |             |
| Frecuencia cardiaca basal                | -Máximo de pulsaciones que ese puede alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo la salud.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                                   |                           |                                                                                                         |                               |                                                          |  |             |
| Frecuencia cardiaca en reposo            | -Se determina cuando la persona esta sentada y tranquila                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                   |                           |                                                                                                         |                               |                                                          |  |             |
| <p>TOTAL</p> <p>EQUIVALENCIA (10/10)</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     | <p>/20</p> <p>...../10</p>                                                                        |                           |                                                                                                         |                               |                                                          |  |             |



Instrumento de evaluación Sumativa  
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS  
APRENDIZAJES



| ELABORADO                                             | VALIDADO                                                   | VISTO BUENO                                        |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>DOCENTE:</b><br><b>Lic. NAHUM ESPINOZA VANEGAS</b> | <b>COORDINADOR(A) DE ÁREA:</b><br><b>Lic. CARLA CASTRO</b> | <b>VICERRECTOR(A):</b><br><b>Lic. JANET SAGBAY</b> |
| Firma:<br>Fecha: 15 de Enero del 2022                 | Firma:<br>Fecha:                                           | Firma:<br>Fecha:                                   |