





Instrumento de evaluación Sumativa  
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS  
APRENDIZAJES



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




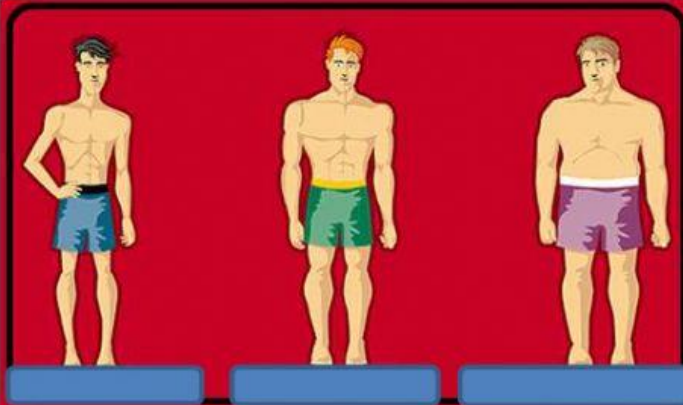
PARÁMETROS	ITEMS	VALOR
Aplicabilidad de lo aprendido en el ámbito personal, local, nacional y/o mundial	<p>1. ¿Por qué creen que sea necesario un chequeo médico antes de involucrarnos en una actividad física (educación física)?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	1p
Comprensión del contenido interdisciplinar	<p>2. ¿Qué chequeos principales cree usted que debería realizarse antes de involucrarse en un determinado deporte? Mencionar 3</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	3 puntos
	<p>4. Escoge la opción correcta: ¿Qué órganos conforman el aparato locomotor?</p> <p><input type="radio"/> a)El corazón, los huesos, los músculos</p> <p><input type="radio"/> b)El sistema muscular, el sistema óseo y las articulaciones</p> <p><input type="radio"/> c)Los pulmones, el corazón y los músculos.</p>	1 punto
	<p>5. ¿Cómo crees que podemos fortalecer nuestro aparato locomotor? Menciona 3 razones</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> 	3 puntos
	<p>6. ¿Cuántos huesos tenemos los humanos?</p> <p>a) 206 huesos    b) 120 huesos    c)400 huesos    d)129 huesos</p> <p><input type="radio"/>                      <input type="radio"/>                      <input type="radio"/>                      <input type="radio"/></p>	1 punto
	<p>8. Escoger el nombre correcto de la patología según la imagen: Fractura/luxación/esguince</p>  <p>_____                      _____                      _____</p>	1 punto

EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS APRENDIZAJES



Instrumento de evaluación Sumativa  
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS APRENDIZAJES



	<p><b>9. Las articulaciones son los puntos donde se unen dos o más huesos</b></p> <p><input type="radio"/> Verdadero      <input type="radio"/> Falso</p>	1 punto						
	<p><b>10. Escribir 2 tipos de movimiento articulares</b></p> <p>-----</p>	2 puntos						
	<p><b>11. Despliega y señala la respuesta correcta: ¿Qué tipo de articulación es?</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>CRÁNEO</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>MUÑECA</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>COLUMNA VERTEBRAL</b></p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> </div>	3 puntos						
	<p><b>13. De las siguientes imágenes escoger la respuesta correcta acerca de los diferentes biotipos de cuerpos?</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> </div>	3 puntos						
	<p><b>14. Unir con una línea según corresponda.</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Frecuencia cardiaca máxima</td> <td style="width: 50%; padding: 5px; border: 1px solid black; border-radius: 10px;">-Pulsaciones mas bajas que podemos alcanzar en absoluto reposo, al despertarnos y sin levantarnos</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Frecuencia cardiaca basal</td> <td style="padding: 5px; border: 1px solid black; border-radius: 10px;">-Máximo de pulsaciones que ese puede alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo la salud.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Frecuencia cardiaca en reposo</td> <td style="padding: 5px; border: 1px solid black; border-radius: 10px;">-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 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							
<b>TOTAL</b>		/22						
<b>EQUIVALENCIA (10/10)</b>		...../10						



Instrumento de evaluación Sumativa  
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS  
APRENDIZAJES



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