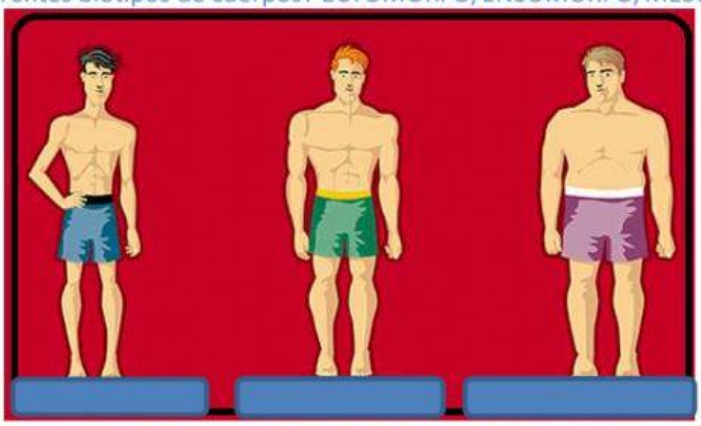
	Instrumento de evaluación Sumativa EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS APRENDIZAJES	

NIVEL: BACHILLERATO	**ÁREA:** CULTURA FÍSICA	**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA	**AÑO LECTIVO**
GRADO/CURSO: 2 BGU	**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. --- --- ---	3 puntos
	2. ¿Crees que la actividad física está relacionada con la salud? Sustenta tu respuesta --- --- --- --- 	1 puntos
	3. ¿Cuántas horas y veces a la semana es recomendado hacer actividad física según la OMS? --- --- ---	1 punto
	4. Escribir 2 beneficios del ejercicio en el sistema inmunológico. --- ---	2 puntos
	5. ¿Qué situaciones o cosas pueden afectar nuestro sistema inmunológico? Enumere 3 --- --- ---	3 puntos
	6. ¿De qué maneras podemos mejorar nuestra condición física? 2 ejemplos --- ---	2 puntos

LIVEWORKSHEETS

	7. ¿De las siguientes imágenes escoge la respuesta correcta acerca de los diferentes biotipos de cuerpos? ECTOMORFO/ENSOMORFO/MESOMORFO 	3 puntos
Aplicabilidad de lo aprendido en el ámbito personal, local, nacional y /o mundial	8. ¿Crees que para especializarte en un deporte es necesario considerar tu biotipo de cuerpo? Sustenta tu respuesta. ---------- ---------- ---------- ----------	1 punto
	9. Calcular tu IMC con los datos de tu peso, estatura. IMC: PESO(kg) / ALTURA X ALTURA ---------- : ---------- : ----------:	1 punto
	10. Unir con una línea según corresponda. Frecuencia cardiaca máxima — -Pulsaciones más 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 está sentada y tranquila	3 puntos
	TOTAL	/24
	EQUIVALENCIA (10/10)	...../10

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

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS