Examen Educación Física Segundo Trimestre 3° grado

Escuela Primaria Maestro Enrique Coca Pérez

Profesora: Angelica Espinosa González

Nombre: _____

Grado y grupo: _____

Responde todo y envía tu examen máximo 9 de la noche.

Material: Cuerda, tapete o cobija, lápiz, hojas blancas o cuaderno de anotaciones, reloj o celular con cronometro, agua y ropa adecuada de EF.

1.- Ordena los nombres de los órganos del sistema respiratorio, según el recorrido que hace el aire desde el exterior.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

ALVEOLOS

BRONQUIOLOS

LARINGE

FOSAS NASALES

PULMONES

FARINGE

BRONQUIOS

TRÁQUEA

LIVEWORKSHEETS

2.- Completa los siguientes párrafos.

El aire que entra en los pulmones contiene _____.

La sangre conduce el _____ a todo el cuerpo.

Después del proceso del intercambio de gases espiramos _____.

Los encargados del proceso de intercambio de gases son _____.

El aire que respiramos sirve para _____.

3.- Marca con una X la casilla de verdadero o falso según sea la afirmación.

El calentamiento sirve para preparar el cuerpo antes de la actividad física.	**Verdadero**	**Falso**
El calentamiento aumenta la temperatura corporal para prevenir lesiones físicas.		
El calentamiento es una actividad única de la natación.		
Se debe realizar como queramos empezando por los pies, seguido de los hombros.		
Lleva una orden secuencial de menor a mayor intensidad.		

4.- Elije la respuesta correcta.

¿Qué es la frecuencia cardiaca?

¿En que zona se puede medir la frecuencia cardiaca?

¿Durante cuanto tiempo se debe medir la frecuencia cardiaca?

¿Por qué es importante conocer mi frecuencia cardiaca?

LIVEWORKSHEETS

¿En que momento de la actividad física se debe medir la frecuencia cardiaca?

5.- Une con una línea el nombre de la capacidad física básica con su descripción.

FUERZA	Es la capacidad de soportar una actividad física el mayor tiempo posible, retardando la aparición de la fatiga y/o recuperándonos rápidamente.
VELOCIDAD	Capacidad física basada en la movilidad articular y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza.
FLEXIBILIDAD	Es la capacidad de desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible. Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
RESISTENCIA	Es la capacidad de ejercer tensión muscular contra una determinada resistencia.

6.- Reflexiona y contesta con tus propias palabras.

LIVEWORKSHEETS

¿Porque es importante desarrollar las capacidades físicas?

Escribe un ejemplo de como utilizas las capacidades físicas en tu vida cotidiana.

Fuerza:

Velocidad:

Flexibilidad:

Resistencia:

7.- Realiza los ejercicios que se indican y llena la tabla de abajo.

LIVEWORKSHEETS

- Toma tu frecuencia cardiaca en reposo
- Calentamiento. https://www.youtube.com/watch?v=3blcf82Ck8A&ab_channel=gaming.fit
- A parte del video realiza un calentamiento extra como lo hacemos en clase.
- Realiza 3 min de saldo en cuerda
- Realiza 2 min de sentadillas, abdominales y lagartijas
- Busca un espacio de 10 pasos aproximadamente y realiza 10 desplazamiento a toda velocidad de ida y 10 de regreso, toma el tiempo con un cronometro y anota cuanto tiempo tardaste en realizar el recorrido.
- Toma tu frecuencia cardiaca en actividad
- Realiza el un estiramiento adecuado para evitar desgarres físicos **https://www.youtube.com/watch?v=eLzBSEmocWM&ab_channel=EducacionFisicaOnline**
- Toma tu frecuencia cardiaca después de la actividad
- No olviden hidratarse en todo momento.

LIVEWORKSHEETS

8.- Llena la siguiente tabla con los datos obtenidos

Formula:

$$IMC = \frac{\text{Cálculo Peso en kilos}}{\text{Altura en metros al cuadrado}} \qquad IMC = \frac{70K}{(1{,}70m)^2} = 24{,}22$$

https://www.seedo.es/index.php/pacientes/calculo-imc

Peso:	Talla:	IMC

F. C. reposo	F. C. actividad	F.C. después de actividad

N° total sentadillas	
N° total abdominales	
N° total lagartijas	
Tiempo total velocidad.	

9.- Reflexiona

LIVEWORKSHEETS

Durante el mes del tema Capacidades Físicas Básicas

¿Notaste algún cambio en tu cuerpo? Escribe cuales cambios.

¿Qué aprendiste que te ayude en tu vida cotidiana?

¿Cuáles son factores que te pueden ayudar a tener una vida saludable en un futuro?

De tus hábitos actuales de vida, cuales cambiarias para tener una vida mas saludable.

10 .- Escribe. Como puedes ayudar a tu familia a tener una vida saludable.

Excelente trabajo…….!!!!

LIVEWORKSHEETS