



UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ JOAQUÍN DE OLMEDO

EVALUACIÓN SUMATIVA TERCER TRIMESTRE 2025

Área:		Jornada:	Vespertina	Fecha:				CALIFICACIÓN	
Asignatura:		Trimestre:							
Docente:	Lic.Evelyn Cucalón Franco, Mgtr.								
Curso:	9NO	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 ítem
- 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 ítem

1. ¿Cuál es el impacto del ejercicio regular en la absorción de hierro en personas con anemia?

- a) El ejercicio reduce la absorción de hierro
- b) El ejercicio provoca deficiencia de hierro
- c) El ejercicio mejora la circulación y distribución de hierro en el cuerpo
- d) El ejercicio incrementa la necesidad de hierro, pero no afecta su distribución

2 . ¿Qué tipo de sangre transportan las arterias?

- a) Sangre rica en oxígeno
- b) Sangre desoxigenada
- c) Sangre rica en dióxido de carbono
- d) Sangre sin nutrientes

3 . ¿Cómo puede la actividad física beneficiar a las personas con anemia y mejorar su calidad de vida?

- a) Causando más dolores de cabeza
- b) Reduciendo el cansancio y mejorando el estado de ánimo
- c) Aumentando el nivel de colesterol malo
- d) Provocando mareos frecuentes



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 órgano es el encargado de bombear la sangre en el cuerpo?

- a) Riñón
- b) Corazón
- c) Hígado
- d) Pulmón

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 efecto tiene el sedentarismo en la obesidad?

- a) Aumenta el riesgo de ganar peso
- b) Reduce la ganancia de peso
- c) No tiene relación con la obesidad
- d) Mejora la circulación sanguínea

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 es el beneficio de la actividad física en la movilidad de las personas con obesidad?

- a) Disminuye la flexibilidad
- b) Mejora la movilidad y la capacidad de movimiento
- c) Aumenta la rigidez articular
- d) Provoca dolor en las articulaciones

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