



Instrumento de evaluación Sumativa
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS
APRENDIZAJES



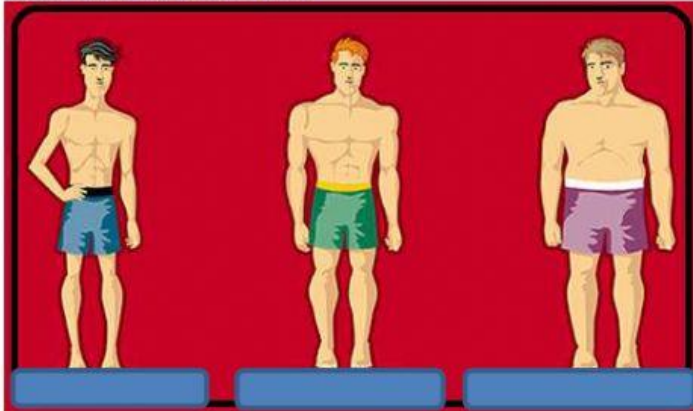
NIVEL: BACHILLERATO	ÁREA: CULTURA FÍSICA	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	AÑO LECTIVO
GRADO/CURSO: 3BGU	GRUPOS/PARALELOS: A	QUIMESTRE: PRIMERO	2021-2022
DOCENTE: NAHUM BENJAMIN ESPINOZA VANEGAS	Jornada: vespertina		
ESTUDIANTE:			FECHA:

PARÁMETROS	ITEMS	VALOR
Comprensión del contenido interdisciplinar	1. Enumerar 3 formas o maneras en que podemos fortalecer nuestro sistema inmunológico.	3 puntos
	2. ¿Crees que la actividad física está relacionada con la salud? Sustenta tu respuesta 	1 punto
	3. ¿Cuántas horas y veces a la semana es recomendado hacer actividad física según la OMS?	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. 	1 punto
	5. Escribir 2 beneficios del ejercicio en el sistema inmunológico.	2 puntos
	6. ¿Qué situaciones o cosas pueden afectar nuestro sistema inmunológico? Enumere 3	3 puntos



Instrumento de evaluación Sumativa EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS APRENDIZAJES



	7. ¿A cuántos años crees que es recomendable trabajar con levantamiento de pesas y por qué? ----- ----- -----	 1 punto						
	8. ¿Por qué no es recomendado beber bebidas energizantes antes, durante y después de realizar actividad física? ----- ----- -----	1 punto						
	9. ¿De las siguientes imágenes escoge la respuesta correcta acerca de los diferentes biotipos de cuerpos? 	3 puntos						
	10. Calcular tu IMC con los datos de tu peso, estatura. PESO(kg) IMC: ----- : ----- : -----: ALTURA X ALTURA	1 punto						
	11. Unir con una línea según corresponda. <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 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							
TOTAL EQUIVALENCIA (10/10)		/20 /10						



Instrumento de evaluación Sumativa
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS
APRENDIZAJES



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: