

Liceo Politécnico San Luis

Departamento de Educación Física

Guía n°2

Asignatura: Educación Física y Salud

Profesor: Juan Eduardo Sandoval Ugarte – Javier Maira

Nivel: 3° medio

Contacto del docente:

juan.sandoval@politecnicosanluis.cl

javier.maira@politecnicosanluis.cl

Objetivo de aprendizaje: OA1, OA3

- Indicador: Lograr medir los niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento, índice de la masa corporal y medición de la frecuencia cardiaca máxima

INSTRUCCIONES:

ESCRIBE TU NOMBRE, APELLIDO Y CURSO. LEE ATENTAMENTE TODO EL DOCUMENTO Y RESPONDE

Puedes también, cuando HAYAS RESPONDIDO TODA LA GUÍA, ENVÍARLA AL CORREO CORRESPONDIENTE A TU PROFESOR, RECUERDA QUE PUEDE SER DESARROLLADA EN TU CUADERNO Y ENVIAR LAS FOTOS AL MISMO CORREO ELECTRÓNICO. EN EL CORREO QUE ENVÍES, DEBES PONER CLARAMENTE TU NOMBRE, CURSO, ASIGNATURA Y NÚMERO DE GUÍA.

Cada respuesta correcta vale 2 puntos

Total puntaje , 24 puntos

Selección Múltiple

1 – ¿Las Calorías son ?:

- a - Vitaminas que sirven para fortalecer el sistema inmunológico
- b - Glóbulos rojos que circulan por la sangre
- c - Sustancias encargadas para aportar energía al organismo
- d - Sales minerales

2 – Las Calorías que sobran y no se gastan:

- a - Se transforman en grasa y se almacenan en los músculos
- b - Se pierden por la orina
- c – Se utilizan para fortalecer los músculos
- d – Se utilizan para fortalecer el sistema inmunológico

3 – Moverse o hacer actividad física, ¿ayuda a ?:

- a – Fortalecer los músculos del cuerpo y desarrollar la capacidad cardiovascular
- b – Fortalecer el sistema óseo del cuerpo (Huesos)
- c – Fortalecer el sistema inmunológico
- d – Todas las anteriores

4 – Calcular el índice de la masa corporal (IMC), ¿sirve para?:

- a – Verificar si estoy en el peso ideal, bajo peso o sobre peso
- b – Calcular la frecuencia cardiaca máxima
- c – Solo saber si estoy con sobre peso
- d – solo saber si estoy bajo peso

5 – Tomando en cuenta la siguiente fórmula para calcula el IMC

Índice de Masa Corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Juan pesa 80 kilos y mide 1.90 mts , ¿Cuál sería su índice de masa corporal? :

- a - 24.20
- b - 22.16
- c - 17.50
- d - 25.81

6 – Aplica la fórmula y según el resultado, establece el indicador en la siguiente tabla:

Índice de masa corporal (IMC)	
>18	Delgadez
18 – 24,9	Peso adecuado
25 – 29,9	Sobrepeso
30 <	Obesidad

¿Juan estaría?

- a – Bajo peso (Delgadez)
- b - Peso adecuado (Ideal)
- c – Sobrepeso
- d– Obesidad

7 – ¿Si detecto que estoy con un poco de sobrepeso al medir mi IMC? :

- a - No hago nada porque me siento bien
- b – Dejo de comer solamente
- c – Busco una dieta y la aplico
- d – Elaboro un plan de entrenamiento breve y si es posible consumo alimentos más saludable

8 – ¿ La capacidad cardiovascular es ?

- a – La fuerza que tienen los pulmones para respirar
- b – La capacidad de los músculos del corazón para crear fuerza
- c – La capacidad que tiene el corazón, pulmones y arterias, para transportar energía y oxígeno al cuerpo
- d - Capacidad para desarrollar energía

9 – Para calcular la frecuencia cardiaca máxima, se aplica la siguiente formula

- a – 220 (Varones) o 225 (damas) menos la edad
- b – 250 menos la edad
- c - 220 menos el pulso en 1 minuto
- d - 225 menos el peso corporal

10 – Algunos beneficios de tener una buena capacidad cardiovascular son:

- a – Mejora el flujo sanguíneo
- b - Prevenir enfermedades coronarias, hipertensión y diabetes
- c - Fortalece la estructura ósea
- d –todas las anteriores

11 –¿Si sobrepaso mi límite de frecuencia cardiaca máxima?

- a - Me puede afectar mentalmente
- b – Es probable que duela la cabeza, sienta vértigo, vomite, y llegar a un desmayo
- c – no pasara absolutamente nada
- d – Mejora mi capacidad aeróbica

12 – ¿Tomarse el pulso correctamente sirve para?

- a – Poder saber cuántas pulsaciones tengo
- b – Saber si tengo alguna enfermedad coronaria
- c – Poder saber cuántas pulsaciones tengo por minuto
- d - Ninguna de las anteriores