

Educación Física 1º medio

2020.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Nombre: _____

Curso: _____

I.- Objetivos de aprendizaje.

Vida Activa y Saludable OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: • realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés • promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol • **aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo** • dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal • hidratarse con agua de forma permanente

2.- Indicaciones.

- 1.- Cada pregunta presenta cuatro respuestas alternativas, de las cuales una es la respuesta correcta y las otras tres son falsas.
- 2.- Para realizar la evaluación formativa señala en cada pregunta la respuesta que consideres correcta, haciendo click con el mouse en el círculo correspondiente.
- 3.- Por cada respuesta acertada se obtiene una cantidad de 5 puntos. Puedes dejar sin contestar las preguntas de las cuales desconozcas la respuesta.
- 4.- La evaluación debe ser entregada junto a las guías, 13, 14 y 15 de la asignatura de educación física.
- 4.- Fecha de entrega de la Evaluación _____ **NOVIEMBRE.**

Evaluación formativa de Educación Física.

1.- ¿Qué es una herida?

5 puntos

- Perdida de continuidad de la piel o mucosa como consecuencia de un traumatismo
- Sangrado de la piel
- Corte profundo de la piel
- Todas la anteriores

2.- ¿Qué es una amputación?

5 puntos

- La pérdida de un órgano
- Cuando una persona entra en estado de shock
- Separación o corte de una parte del cuerpo
- Una luxación a nivel de rodilla

3.-Cuál (es) son tipos de heridas?

5 puntos

- Esguince de tobillo
- Fractura expuesta
- Cortantes, laceradas, punzantes y amputación
- Corte de ligamento cruzado anterior

4.- ¿Cuáles son los tipos de hemorragias que existen?

5 puntos

- Cerebral, articular y lumbar
- Capilar, venosa y arterial
- Esguince grado1, grado 2 y grado 3
- Todas las anteriores

5.- ¿Qué es una fractura patológica?

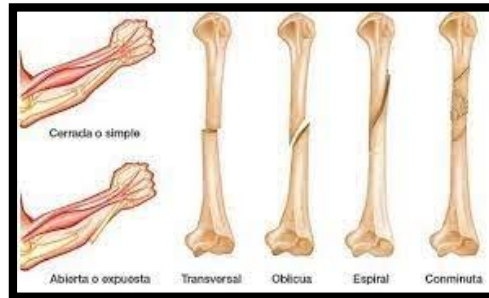
5 puntos

- Debilitamiento de un hueso, debido a una enfermedad
- Una rotura de la piel, provocado por un golpe
- Rotura de impacto directo
- Una lesión a los meniscos

6.- ¿Cuáles son las principales causas de una lesión deportiva? 5 puntos

- Mala alimentación e hidratación
- No realizar un calentamiento adecuado
- Sobrecarga muscular
- Todas las anteriores

7.- Defina que es una fractura expuesta 5 puntos



8.- Defina que es una fractura cerrada 5 puntos



9.- ¿Qué significa la sigla R.I.C.E? 5 puntos

- Una lesión de gravedad
- Es un método de entrenamiento para prevenir lesiones
- Reposo, hielo, compresión y elevación
- Método para entablillar una fractura

10.- Defina qué es un esguince de grado 3 5 puntos



11.- ¿Qué es una lesión de ligamento cruzado interior?

5 puntos

- Es una lesión en el hombro muy dolorosa
- Es una fractura abierta
- Es una patología ligamentosa más frecuente en la rodilla
- Una lesión en el tobillo por inversión

12.- ¿Qué es una fractura?

5 puntos

- Perdida en la continuidad de sustancia ósea.
- Una herida que sangra demasiado
- Una rotura en la piel, provocado por un golpe
- Perdida de una extremidad