



# EDUCACION FISICA Y SALUD 2021

## SEGUNDA EVALUACION SUMATIVA

OA4: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

HABILIDAD: COGNITIVA; COMPRENDER IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION EN EL DESARROLLO DE UNA OPTIMA CONDICION FISICA

**NOMBRE:**

**CURSO: 7A**

**Ptje: 38**

### INSTRUCCIONES

Estimada alumna, por favor leer atentamente cada una de las preguntas antes de responder. Estas corresponden a lo visto en clases a través de videos y posterior análisis Y conversatorio de lo visto (además, acá contamos las décimas de punto obtenidas por participación en clases.

1. En el mundo hay personas que dañan profundamente su salud, por vicios como: (2PTOS)

- a.-
- b.-
- c.-

2.- Menciones 3 beneficios de la actividad física (3PTOS)

1.-

2.-

3.-

3.- ¿Cuál es el destino de los nutrientes que hay en los alimentos al ingresar a nuestro cuerpo? (3PTOS)

4.-Diga 3 razones por la cual es importante cuidar nuestra alimentación (3PTOS)

1.-

2.-

3.-

5.- La alimentación defectuosa produce (respuesta libre) (3PTOS)

6.- ¿Cuál es la clasificación de los nutrientes? (3PTOS)

7.- ¿Cuál es la fuente de energía más importante? (3PTOS)

8.- Mencione 3 ejemplos de alimentos que contengan proteínas (3PTOS)

9.- Los dos tipos de grasas son (3PTOS)

a.-

b.-

10.- ¿Cuáles son los macronutrientes? (3PTOS)

a.-

b.-

c.-

11.- Cuanta hidratación requiere una persona al día (2PTOS)

12.- Los carbohidratos se dividen en dos, cuales son (3 PTOS)

- a.-
- b.-

13.- Obtenga su IMC (índice de masa corporal) según fórmula (4PTOS)

Y lleve su resultado a la siguiente tabla

18.5 a 24.9	25 a 29.9	30 a 34.9	35 a 39.9	mayor a 40
-------------	-----------	-----------	-----------	------------

Normal	sobrepeso	obesidad	obesidad extrema	obesidad mórbida
--------	-----------	----------	------------------	------------------

30.0      5.4

31.0      5.6

32.0      5.8

33.0      6.0

34.0      6.2

35.0      6.4

36.0      6.6

37.0      6.8

38.0      7.0