



EVALUACION DE EDUCACION FISICA Y SALUD 2º BÁSICO

SEMANA 28 DEL 5 AL 9 OCTUBRE

Nombre:

Curso:

Fecha: DEL 5 AL 9 OCTUBRE.

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Instrucciones:

- Lee atentamente cada pregunta
- Responde marcando con una X la letra de la alternativa correcta.
- Puedes responder tu evaluación en línea accediendo al formulario que te enviará tu profesora a tu correo.

Recuerda si no puedes imprimir, escribe en tu cuaderno el siguiente título: "Evaluación de Educación Física".

- Escribe tu Nombre y curso.
- El número de la pregunta.
- La letra de la alternativa seleccionada
- **Recuerda traspasar tus respuestas al formulario que te enviará tu profesora de Educación Física a través de tu correo electrónico.**

I. Responde:

1.- ¿Qué importancia cobran los hábitos de higiene en la vida de las personas?

- A. Los hábitos de higiene regulan la vida de las personas
- B. Los hábitos de higiene permiten proteger la salud de las personas.
- C. Los hábitos de higiene nos impiden llevar una vida tranquila.

2.- ¿A qué hábito de higiene hace referencia el siguiente fragmento?

"Este hábito de higiene debe realizarse frecuentemente y puede prevenir el contagio de enfermedades".

A.



B.



C.





3. ¿Qué debo realizar después de hacer actividad física?

- A. Cambiarme ropa y bañarme.
- B. Consumir un alimento saludable
- C. a y b son correctas

4.- ¿Qué es la seguridad?

- A. Tomar las precauciones para realizar actividad física.
- B. Estar cerca de objetos de peligro.
- C. Jugar con fuego, vidrio, y clavos.

5.- ¿Qué debemos tener en cuenta al momento de realizar actividad física?

- A. Fijarme muy bien en que el recinto sea un espacio libre de obstáculos
- B. Usar ropa y calzado adecuado
- C. A y B son correctas

6.- ¿Cuál de las siguientes imágenes representa una acción segura, al momento de hacer actividad física?

A.



B.



C.



7.- ¿Qué imagen refleja un beneficio de la actividad física?

A.



B.



C.



8.- Martina es una niña sana, sus huesos y músculos funcionan muy bien y su peso corporal es el adecuado. ¿A qué se debe el bienestar de Martina?

- A. Se debe a la cantidad de horas que comparte con su familia
- B. Se debe a que realiza actividad física y una correcta alimentación
- C. Se debe a que puede ver sus programas de televisión favoritos



9.- ¿Cuál de estas imágenes muestra cómo se debe tomar un objeto pesado?

A.



B.



C.



10.- ¿Cuál de estas imágenes muestra una postura incorrecta?

A.



B.



C.



II. Lee y responde

La postura corporal en actividades físicas y deportivas.

La palabra "postura" viene del latín positura y significa "posición". En el sentido físico, la postura está vinculada a las posiciones de las articulaciones y a la correlación entre las extremidades y el tronco.

Una adecuada postura es esencial para cualquier actividad: ya sea en la vida cotidiana, en el trabajo y, cómo no, en la actividad deportiva; a esto le conocemos como higiene postural. Cuando no estamos bien colocados, es decir, cuando no respetamos la correcta posición de nuestras articulaciones, nuestros músculos deben de hacer un sobreesfuerzo.

Una postura corporal correcta es importante en todas las situaciones: en casa, en el trabajo, en el auto o en lugares de ocio, pero especialmente lo es en nuestra práctica deportiva o al ejecutar los ejercicios de educación física, algo que muchas veces olvidamos y no le damos la importancia que se merece. Sin la postura correcta, un ejercicio puede provocar una lesión o perjudicar una zona del cuerpo.



13. ¿Qué es la higiene postural?

- A. Se refiere a la palabra “postura” que viene del latín positura y significa “posición”.
- B. Es la adecuada postura para desarrollar cualquier actividad física o de la vida cotidiana
- C. Es cuando nuestros músculos y articulaciones sufren alguna lesión producto del esfuerzo físico.

14.- ¿Por qué es importante tener una postura adecuada?

- A. Porque de esta forma nos vemos más atractivas
- B. Porque de esta forma nuestros músculos no trabajan tanto
- C. Porque así podemos generar posibles lesiones