



**EVALUACION DE EDUCACION FISICA Y SALUD 3º BÁSICO SEMANA 18
DEL 27 AL 31 DE JULIO**

ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl

Nombre:	
Curso: 2 Básicos .	Fecha: DEL 27 AL 31 DE JULIO
OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base o pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. 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 las preguntas y responde marcando la alternativa correcta con una X.
- Responde marcando con una X la letra de la alternativa correcta.

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.
- Una vez concluida tu prueba debes ingresar a tu correo institucional , responder el formulario con las preguntas de la evaluación y enviarlo a tu profesora.

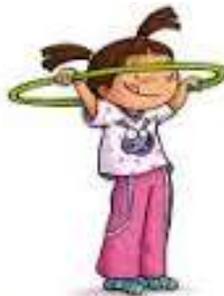
RESPONDE

1.- ¿Cuál de las siguientes imágenes muestra una actividad de desplazamiento?

A)



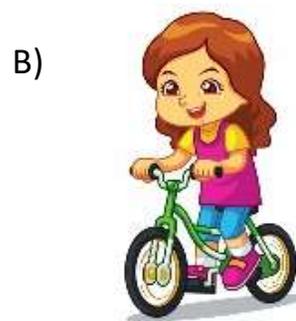
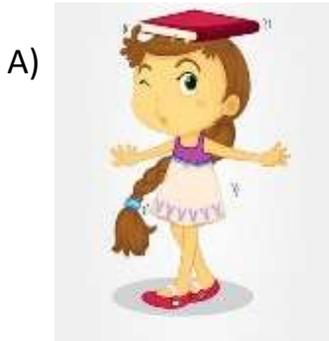
B)



C)



2.- ¿Cuál de las siguientes imágenes corresponde a una actividad preferentemente de coordinación?



3- ¿Qué habilidades refuerzas cuando andas en patines?

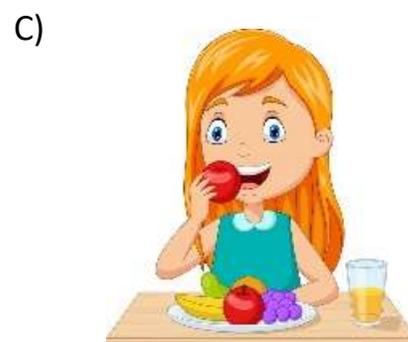
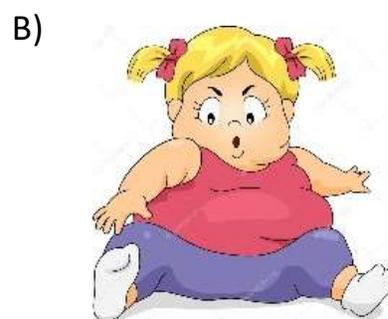
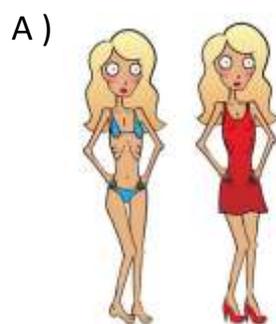
- a) Equilibrio
- b) Coordinación
- c) Desplazamiento
- d) Todas las anteriores



4- ¿Qué imagen nos muestra un hábito de higiene personal?

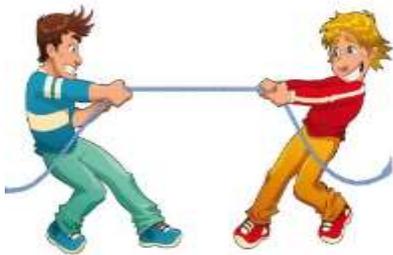


5- ¿Qué imagen muestra el desarrollo de un buen hábito de alimentación?



6.- ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a una actividad de coordinación?

A)



B)



C)



7.- ¿Cuál de las siguientes imágenes muestra una actividad de equilibrio?

A)



B)



C)



8.- ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a una actividad de coordinación y equilibrio?

A)



B)



C)



9.- ¿Qué alimento No es saludable?

A)



B)



C)



10. ¿Qué hábito saludable debes realizarlo varias veces al día?

A)



B)



C)



11.- Observa la siguiente imagen e identifica qué ejercicio se está desarrollando.

- A) Equilibrio
- B) Elongación
- C) Salto
- D) Reptar



12. ¿Qué actividad se recomienda realizar al concluir la actividad física?

A)



B)



C)



D)



13.- Identifica la imagen que muestra un hábito saludable.

A)



B)



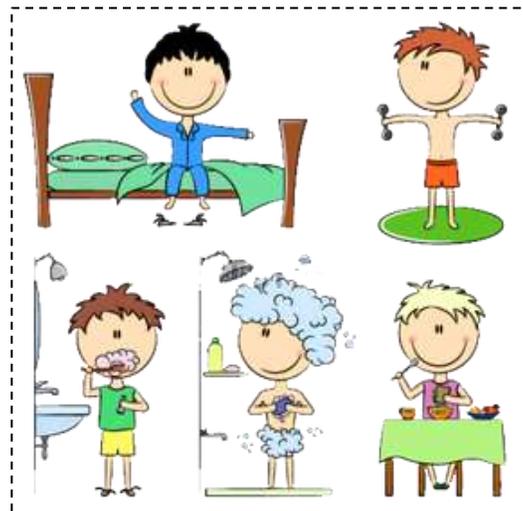
C)



Observa la imagen y luego responde

14.- ¿Qué nos muestra la imagen?

- A) Hábitos de vida poco saludable
- B) Rutinas diarias de alimentación
- C) Hábitos de vida saludable
- D) Rutinas de descanso y recreación



Alimentos según su función principal en el organismo

Alimentos estructurales

En este tipo de alimentos abundan las proteínas que ayudan a formar y fortalecer los diferentes componentes del cuerpo (como la sangre) y los órganos (como los huesos, los músculos, el cerebro, el estómago y el corazón).

Los principales alimentos estructurales son de origen animal (como las carnes, huevos y lácteos), pero también hay alimentos de origen vegetal, especialmente las legumbres (como las arvejas, los porotos, las lentejas y los garbanzos), que contienen muchas proteínas.

Alimentos energéticos

Estos alimentos contienen muchos azúcares o grasas, que son sustancias que aportan energía. Con la energía, especialmente la de los azúcares, pueden funcionar los diferentes componentes y órganos del cuerpo. Por ejemplo, los músculos se mueven, el cerebro piensa, siente y el corazón late.

Ejemplos de alimentos con muchos azúcares son los plátanos, las papas y los cereales (como el maíz, el arroz y el trigo) y los que se elaboran con ellos (como el pan y las pastas).

Entre los vegetales que abundan las grasas se cuentan algunos frutos (como las aceitunas y las paltas) y semillas (como las nueces, las almendras y la maravilla). También existen alimentos de origen animal que contienen mucha grasa y los embutidos (Como las longanizas y vienasas).

Alimentos Reguladores

Los alimentos de este tipo contienen abundantes vitaminas (como las vitaminas A, B, C, D y E) y minerales (Como el calcio, el hierro y el sodio). Ambas sustancias son necesarias en baja cantidad para el funcionamiento normal de los componentes y órganos del cuerpo, lo que es muy importante para evitar enfermedades.

Todos los alimentos vegetales, especialmente los cereales, las legumbres y las frutas y hortalizas frescas (Cuando se consumen crudas), aportan muchas vitaminas y minerales. También los alimentos de origen animal, en particular los lácteos, los huevos y algunos pescados, contienen muchas vitaminas.

15. De acuerdo al texto anterior, ¿ Qué tipo de alimentos tienen proteínas ?

- A. Lácteos, huevos y legumbres.
- B. Paltas, lentejas, arvejas .
- C. Frutas y verduras
- D. Todas las anteriores.

16. Según el texto , es correcto decir que :

- A. Los alimentos estructurales son ricos en proteínas.
- B. Los alimentos energéticos son ricos en vitaminas y minerales
- C. Los alimentos reguladores forman y fortalecen músculos y huesos
- D. Las grasas no aportan nada a nuestro organismo

17. ¿ Qué alimentos aportan azúcar?

- A. Plátanos, papas, cereales, pastas y pan.
- B. Maíz, arroz y trigo
- C. Plátanos y papas.
- D. Todas las anteriores

18. ¿Cuáles de los siguientes alimentos son ricos en grasa de origen vegetal?

- A. Aceitunas, almendras y paltas.
- B. Nueces, aceitunas y longaniza.
- C. Frutas y verduras en general.
- D. Aceitunas, paltas, nueces, longaniza y vienesas.

19. Respecto a los alimentos reguladores , es correcto decir que:

- A. Las frutas y verduras son ricos en vitaminas y minerales
- B. Nos ayudan para el normal funcionamiento de los órganos del cuerpo, evitando enfermedades
- C. Los alimentos reguladores , como el huevo y la leche son ricos en vitaminas
- D. Todas las anteriores son correctas.

Una vez que termines tu evaluación, debes enviar tus respuestas al correo de tu profesora de asignatura, puede ser mediante una foto de con tus respuestas o a través de un archivo word .

ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl