



EVALUACION DE EDUCACION FISICA Y SALUD 3º 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 vestimenta es la adecuada para realizar actividad física?

- A. Zapatillas, polera y jeans
- B. Short, chalas y polera
- C. Buzo deportivo, polera y zapatillas
- D. No es necesario tener ropa adecuada.

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.



D.



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

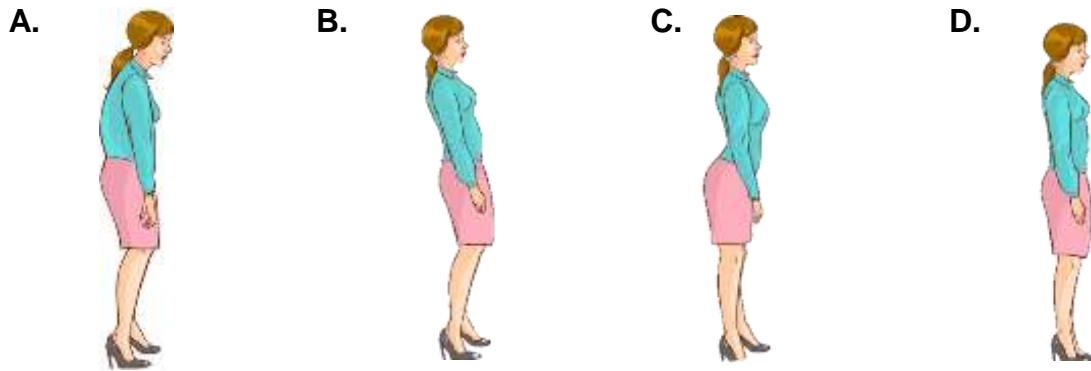
- A. Cambiarme ropa y bañarme.
- B. Consumir un alimento saludable
- C, Beber agua
- D. Todas las anteriores son correctas



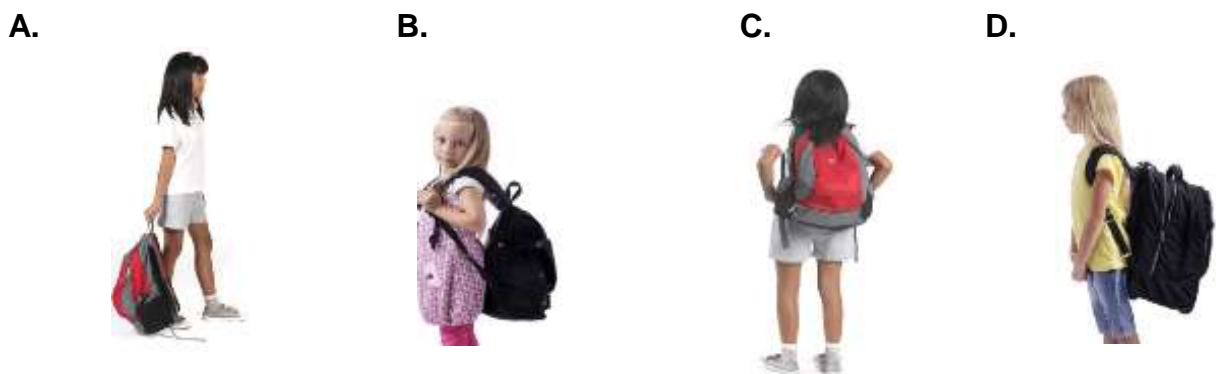
4. ¿Qué es la higiene postural?

- 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
- D. Se refiere a como levantamos los objetos pesados.

5. ¿Cuál de las siguientes imágenes muestra una adecuada postura ?



6. ¿Cuál de estas imágenes muestra una postura correcta al cargar la mochila?



7. ¿Cuáles son los beneficios de mantener una postura adecuada?

- A. Facilita las relaciones interpersonales.
- B. Previene la aparición y desarrollo de enfermedades.
- C. Desgasta su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones
- D. Ninguna de las anteriores

8.- ¿Cuál de estas imágenes muestra una forma incorrecta de coger un objeto pesado del suelo?





9.- ¿Cuál de estas imágenes muestra una postura correcta?

A.



B.



C.



D.



10.-¿Por qué es necesario, que los niños realicen actividad física de manera habitual?

- A. Porque los mantiene saludables.
- B. Porque mantiene la mente activa.
- C. Alternativas a y b son correctas.
- D. Porque promueve las enfermedades

11.- ¿Qué alternativa refleja un beneficio de la actividad física?

- A. Permite regular el peso corporal
- B. Mejora el ánimo
- C. Fortalece la musculatura
- D. Todas las anteriores son correctas

II. Lee el siguiente texto y luego responde las preguntas 12, 13 y 14

La actividad física SEGURA debe formar parte de la vida del niño

- Es muy recomendable que los niños realicen actividad física de forma habitual, que ésta forme parte de su estilo de vida y que disminuyan el sedentarismo.
- Es necesario, trabajar de manera segura, previniendo accidentes o situaciones que pongan en riesgo la integridad física del estudiante.
- Tomar las precauciones en cómo protegernos al realizar una actividad física, usar la ropa y calzado adecuado para realizar la actividad sin correr riesgos.
- El lugar o espacio físico en donde se desarrolle la actividad debe tener un piso adecuado, con superficie lisa, sea éste al aire libre o al interior del hogar u otro recinto.
- Trabajar en un lugar en donde no existan obstáculos para que estén libres de accidentes como agujeros, desniveles, vidrios, metal, fuego etc.

12- De acuerdo al texto: ¿Por qué razón es importante realizar actividad física?

- A.- Porque así se combate el sedentarismo
- B.- Porque es una forma de evitar que ocurran accidentes
- C.- Porque de esta forma se define un estilo de vida.
- D.- A y C son correctas.



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

- A. Asegurarnos que el recinto que se ocupará sea un espacio libre de obstáculos
- B. Usar ropa y calzado adecuado
- C. A y B son correctas
- D. Ninguna de las anteriores es correcta

14.- ¿De acuerdo a lo estudiado, qué mensaje nos entrega la siguiente imagen?



- A. Es necesario, trabajar de manera segura, previniendo accidentes o situaciones que pongan en riesgo la integridad física del estudiante.
- B. Para hacer actividad física debes usar ropa adecuada.
- C. Es muy importante hacer actividad física y que ésta sea parte de tu estilo de vida.
- D. Si no realizas actividad física , no vamos a combatir el sedentarismo