




EVALUACIÓN FORMATIVA DE EDUCACION FISICA Y SALUD 4º AÑOS
SEMANA 18 DESDE EL 27 AL 31 DE JULIO

Nombre:	
Curso:	Fecha :
OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de practicar actividad física.	

Selección múltiple: Encontrarás una serie de preguntas con alternativas y de observación. Leer cuidadosamente y responder en la hoja de respuesta DE FORMULARIO EN LINEA

1. ¿Cuánta cantidad de agua debemos tomar para hidratar bien nuestro cuerpo? a. 1 vaso de agua diaria b. 7 vasos de agua semanal c. 8 vasos diarios de agua d. 8 vasos de agua semanal	
2. ¿Cuál es el tiempo recomendado para realizar una actividad Física diariamente? a.- 2 horas b.- 15 minutos c.- 3 veces al día d.- 30 minutos	
3. ¿Qué observas en la imagen? a. Comida saludable b. Hábitos no saludables c. Hábitos saludables d. Solo a y c	 <p>HÁBITOS TÓXICOS</p>
4. ¿Cuál es la clave de una dieta equilibrada? a. Comer sólo frutas y verduras y al menos 8 vasos de agua. b. Comer muy poco, hacer mucho ejercicio y no fumar ni beber alcohol. c. Comer excesos de calorías en grasas saturadas d. Comer las cantidades suficientes de calorías y nutrientes para el crecimiento y desarrollo óptimo	
5. ¿Qué beneficios tiene la práctica habitual de ejercicios? a. Aumenta el colesterol, la glucosa y disminuye el estrés. b. Controla la presión arterial y fortalece músculos y huesos c. Disminuye la ingesta calórica y aumenta el estrés. d. Estimula el ánimo, disminuye el estrés y aumenta las calorías	
6. “Sustancias <u>ilícitas</u>” La palabra subrayada significa: a. Permitidas b. Autorizadas c. Prohibidas d. Nutritivas	
7. ¿Qué significa tener una vida sana? a. Practicar deporte de manera cotidiana, llevar una alimentación equilibrada y mantener una buena higiene (aseo-limpieza). b. Practicar una vez por semana deporte, llevar una alimentación con grasas y mantener una buena higiene (aseo-limpieza). c. Practicar poco deporte, llevar una alimentación equilibrada y mantener una buena higiene (aseo-limpieza). d. Mantener una alimentación equilibrada y una buena higiene (aseo-limpieza).	

8. Los hidratos de carbono nos proporcionan

- a. Grasas
- b. Lípidos
- c. Energía
- d. Vitaminas

9. Las proteínas y los minerales nos ayudan a:

- a. Mantener una dieta
- b. Crecer sanos y fuertes
- c. Hidratarnos
- d. Ninguna de las anteriores

10. A qué grupo de alimentos pertenece la imagen que observamos

- a. Grasas
- b. Vegetales
- c. Proteínas
- d. Carbohidrato



11.- En tiempo de cuarentena ¿cuál es el hábito que se ha reforzado por urgencia?

- a. Hábitos de higiene
- b. Hábitos de alimentación
- c. Hábitos de vida saludable
- d.- Ninguna las anteriores

12.- Desde el punto de vista de la higiene ¿cuál de las siguientes situaciones se debe priorizar al momento de cocinar los alimentos?

a.



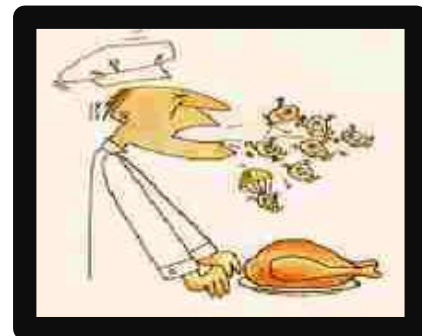
b.-



c.-



d.-



13.- La posición que se observa en la imagen pertenece a posición de:

- a) Posición de defensa
- b) Posición de contraataque
- c) Marcación con balón
- d) Marcación sin balón



14.- La marcación que se demuestra en la imagen es de:

- a) Detención
- b) Marcación con balón
- c) Marcación sin balón
- d) Defensa

