
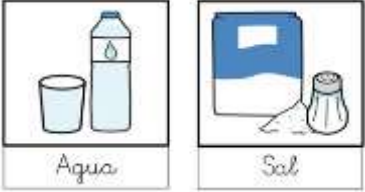





EVALUACIÓN FORMATIVA DE EDUCACION FISICA Y SALUD 4º AÑOS
SEMANA 27- 28

Nombre:	
Curso:	Fecha: 28 DE SEPTIEMBRE AL 9 DE OCTUBRE
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

<p>1.- Los alimentos orgánicos tienen origen:</p> <p>A. Proteicos B. Vegetal y origen animal. C. Origen constructor, energético y protectores D. Origen vegetal.</p>	
<p>2.- ¿Qué es lo que mide la escala de Borg'?</p> <p>A. El movimiento que realizas B. El nivel de grasa en el cuerpo C. La escala de percepción del esfuerzo D. Las pulsaciones por minuto</p>	
<p>3.- Observa la imagen y señala el origen de agua y la sal , respectivamente</p> <p>A. Inorgánico▶ Mineral B. Carbono▶ Tierra C. Animal▶ orgánico D. vegetal y mineral</p>	
<p>4.- El deportista antes, durante y después debe tomar:</p> <p>A. Agua dulce B. te verde C. Agua mineral natural D. Bebidas isotónicas</p>	
<p>5.- Los alimentos se clasifican en:</p> <p>A. Minerales y proteicos B. Constructor, energético y protectores C. Solo vitaminas D. solo a y c</p>	
<p>6.- Observa la imagen de los deportistas, ¿en qué nivel se encuentran, según la escala de Borg?</p> <p>A. Cansado B. Un poco cansado C. Nada de cansado D. Muy muy cansado</p>	
<p>7.- Las características del agua son:</p> <p>A. No tiene: olor (Inodoro), sabor (insípida) con color B. No tiene: olor (Inodoro), sabor (insípida) ni color (incolora) C. No tiene: olor (Inodoro), con sabor, ni color (incolora) D. Tiene: olor, tiene sabor, tiene color</p>	

8.- ¿Qué beneficio tiene el consumir agua?

- A. Lubrica las articulaciones
- B. Ayuda a regular la temperatura corporal
- C. Mantiene la piel hidratada
- D. Todas las anteriores

9.- La sensación de sed, fatiga, debilidad y dolores de cabeza, nos indica :

- A. Que estamos sanos
- B. Que estamos deshidratados
- C. Que nos falta grasas
- D. Que nos falta trotar

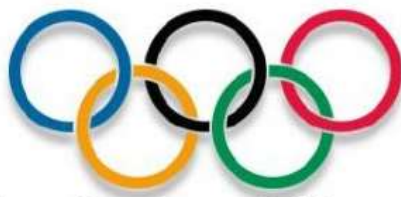
10.- Los alimentos como las frutas, hortalizas, verduras, etc. no solo contienen componentes vitamínicos, también contienen una gran cantidad de:

- A. Calcio
- B. Agua
- C. Ácidos
- D. Ninguna de las anteriores



Lee el siguiente texto y luego responde las preguntas de la 11 a la 14.

Los cinco anillos olímpicos



¿Qué significan?

Los aros olímpicos se empezaron a usar en 1914, cuando Pierre de Coubertin los presentó en París. Cada aro tiene un color: azul, negro, amarillo, verde y rojo, colocados en dos filas sobre un fondo blanco. Se

eligieron así de forma que las banderas de todos los países tuvieran, al menos, uno de esos colores.

Además, se eligieron 5 aros para representar a los cinco continentes: Oceanía, América, África, Europa y Asia. Y ¿te has fijado que están enlazados? Así se representa la unión entre ellos.

En 1920, en los Juegos Olímpicos de Amberes, Bélgica, se usó por primera vez este símbolo en las banderas y los carteles.

La llama olímpica

La antorcha **simboliza** la evocación del **espíritu olímpico de la antigüedad**. El fuego encendido es llevado por los relevos de corredores hasta el estadio de la ciudad organizadora.



El encendido de la llama olímpica constituye un aviso a todos los atletas del mundo de que los Juegos están a punto de empezar. También representa el aviso de que todo debe estar preparado para los miles de personas involucradas en la organización de los Juegos.

La llama olímpica **hizo su primera** aparición en los **Juegos Olímpicos de Ámsterdam 1928**.

<p>11.- Los aros olímpicos en Paris se empezaron a usar en el año:</p> <ul style="list-style-type: none">A. 1920B. 1870C. 1914D. 1928	<p>12.- Los anillos Olímpicos representan</p> <ul style="list-style-type: none">A. Los pueblosB. Los continentesC. los oceanosD. Los deportes
<p>13.- La antorcha Olímpica simboliza</p> <ul style="list-style-type: none">A. La unión de los deportistas de la antigüedadB. La evocación del espíritu olímpico de la antigüedadC. Los deportes activosD. Ninguna de las anteriores	<p>14.-¿Cuál es el aviso a los atletas que los juegos están apunto de comenzar?</p> <ul style="list-style-type: none">A. Disparo de salidaB. Un sonido de sirenaC. La llama encendidaD. El momento en que se corta la cinta de inaguracion

