



Colegio República Argentina  
O'Carrol # 850- Fono 72- 2230332  
Rancagua



## Evaluación Formativa.

CORREO [jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl).

SEMANA 35 y 36 : Desde el 23 al 4 de diciembre

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

7° AÑO Básicos.

Nombre:
Cursos: 7° AÑO BÁSICO. Fecha: 23 al 4 de diciembre.
. <b>OA 4:</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos aplicando conductas de autocuidado y seguridad como: <b>hidratarse con agua de forma permanente entre otra.</b>

**Bienvenidas estudiantes:**

**Responde la tercera evaluación formativa con total honestidad a través de unas preguntas de selección múltiple, y unas imágenes espero que te vaya muy bien y mucho éxito.**

**1.-La hidratación se define como:**

- A.-La cantidad de agua que necesita el organismo de un ser vivo para funcionar de manera correcta.
- B.-Agua que bebemos.
- C.-Agua que debemos consumir.
- D.-Ninguna de las anteriores.

**2.- ¿Porque es importante hidratarte con agua?**

- A.- Mantiene limpio nuestro organismo.
- B.- Es un termo regulador natural.
- C.- Hidrata la piel.
- D.- Todas las anteriores.

**3.- La composición del agua es:**

- A.-De solo oxígeno.
- B.- De solo hidrogeno.
- C.-De 2 átomos de hidrogeno y 1 átomo de agua.
- D.-Ninguna de las anteriores.

**4.-Nuestro cuerpo tiene una composición de agua de:**

- A.- 50%
- B.- 40%
- C.-10%
- D.-Entre 65 y 75 % de agua.

**5.-Una de las señales de la deshidratación en una persona son:**

- A.-Boca seca.
- B.-Metabolismo lento.
- C.- Dolor de cabeza.
- D.- Todas las anteriores.

**6.-Una persona debe beber agua al día:**

- A.- 2 litros de agua.
- B.-1 litro de agua.
- C.-1/4 de litro de agua.
- D.-Si tienes sed.

**7.- Un vaso de agua antes de ir a dormir evita:**

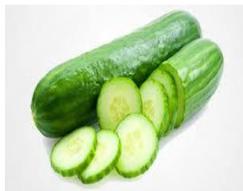
- A.-Un derrame cerebral o un ataque al corazón.
- B.- Activa los órganos internos.
- C.- Ayuda a bajar de peso.
- D.-Ninguna de las anteriores.

**8.-Las consecuencias de una hidratación inadecuada a la hora de realizar actividad física:**

- A.-Disminuya la capacidad de concentración y la toma de decisiones.
- B.-Disminución del rendimiento físico.
- C.-Aparición de calambres y contracturas.
- D.- Todas las anteriores.

**9.-Según las imágenes no solo al agua hidrata también:**

- A.- La sandia.
- B.- El pepino.
- C.- El pan
- D.- Solo A y B son correctas.



**10.-Los tips de la hidratación al realizar actividad física son:**

- A.-Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
- B.-La deshidratación produce la aparición más temprana de la fatiga y baja el rendimiento físico.
- C.- La temperatura del agua debe ser fresca.
- D.- Todas las anteriores.

**BUENA SUERTE.**

