

## EVALUACIÓN MENSUAL N° 2 ( ABRIL) EDUCACIÓN FÍSICA

<b>NOMBRE</b>		<b>CURSO:</b>
---------------	--	---------------

<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física y salud	<b>NIVEL</b>	<b>5 ° - 6° Básico</b>
<b>OBJETIVO DE LA PRUEBA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer los beneficios de la actividad física</li> <li>Identificar los alimentos saludables para tener mejores hábitos alimenticios.</li> </ul>	<b>INDICADORES DE EVALUACION.</b>	

<b>INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA PRUEBA (23 PUNTOS)</b>	Lee atentamente cada pregunta que está en la prueba y responde de acuerdo a lo trabajado en las guías 2 y 3.
--	--

Prueba N° 2	FECHA: Abril 2021	Contenido	Beneficios de la actividad física y alimentación saludable.
<p><b>I. Verdadero o falso .El estudiante debe evaluar el grado de verdad del enunciado, escribiendo una letra F si considera que el enunciado es falso y una V si considera que el enunciado es verdadero. ( 1 punto cada una)</b></p> <p>1.- _____ Todas las personas se benefician del ejercicio, independientemente de la edad, el sexo o la capacidad física.</p> <p>2.- _____ El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo o ayudar a mantener la pérdida de peso.</p> <p>3.- _____ Solo la Educación física ayuda a no subir de peso.</p> <p>4.- _____ La Actividad física permite que tengas mejor ánimo, energía para cualquier actividad y un sueño más reparador.</p> <p>5.- _____ Para tener una buena alimentación hay que comer comida rica en grasas y azúcares.</p> <p>6.- _____ La diabetes es la enfermedad que la sangre fluye con más energía hasta el corazón.</p> <p>7.- _____ Cuando realizas actividad física no es importante tomar agua, sino que tener la resistencia necesaria para aguantar la carga física.</p> <p><b>II. Responde las siguientes preguntas ,recordando las guías trabajadas, videos o cápsulas de las clases online. ( 2 PUNTOS CADA 1)</b></p> <p>8.- <b>“Un grupo de enfermedades que tiene como resultado un exceso de azúcar en la sangre (glucosa sanguínea elevada)”</b>. Corresponde a la definición de :</p> <p>a) Hipertensión. b) Accidente Vascular. c) Diabetes d) Todas las anteriores.</p> <p>9.- <b>“Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo”</b>, corresponde a la definición de:</p> <p>a) Aburrimiento b) Estrés c) Agotamiento físico. d) Depresión.</p>			

