

EVALUACIÓN MENSUAL N° 2 (ABRIL) EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE		CURSO:
---------------	--	---------------

ASIGNATURA	Educación Física y salud	NIVEL	7 ° - 8° Básico
OBJETIVO DE LA PRUEBA	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer los beneficios de la actividad física Identificar los alimentos saludables para tener mejores hábitos alimenticios. 	INDICADORES DE EVALUACION.	

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA PRUEBA (27 PUNTOS)	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>I. Verdadero o falso (1 punto cada una) 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.</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.- _____ Los distintos tipos de Cáncer son los producidos por el exceso de azúcar en la sangre.</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>8.- _____ Dormir lo recomendado por los médicos ayuda a tener un sueño más profundo y reparador.</p> <p>9.- _____ Hacer actividad física previene la osteoporosis, ayuda a mantener un peso saludable y un peso saludable.</p> <p>II. Responde las siguientes preguntas ,recordando las guías trabajadas, videos o cápsulas de las clases online (2 puntos cada una).</p> <p>10.- “Un grupo de enfermedades que tiene como resultado un exceso de azúcar en la sangre (glucosa sanguínea elevada)”. Corresponde a la definición de :</p> <p>a) Hipertensión. b) Accidente Vascular. c) Diabetes d) Todas las anteriores.</p> <p>11.- “Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo” , corresponde a la definición de:</p> <p>a) Aburrimiento b) Estrés c) Agotamiento físico. d) Depresión.</p> <p>12.- Un plan de alimentación saludable:</p> <p>a) Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa</p>			

