

EVALUACIÓN MENSUAL N° 4 (AGOSTO) EDUCACIÓN FÍSICA

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

ASIGNATURA	Educación Física y salud	NIVEL	5 ° - 6° Básico
OBJETIVO DE LA PRUEBA	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer los beneficios de la actividad física Reconocer Alimentación sana y sedentarismo 	INDICADORES DE EVALUACION.	

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA PRUEBA (15 PUNTOS)	Lee atentamente cada pregunta que está en la prueba y responde de acuerdo a lo trabajado en la guía 5.
---	--

Prueba N° 4	FECHA: AGOSTO 2021	Contenido	GUÌA 5
<p>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)</p> <p>1.- _____ Es importante realizar actividades físicas para mantener nuestro cuerpo sano.</p> <p>2.- _____ Para tener un peso adecuado hay que tener una alimentación variada, incluir frutas, verduras, carbohidratos, cereales, etc.</p> <p>3.- _____ Una de las medidas para que nuestro cuerpo funcione correctamente es dormir lo que indican los especialistas.</p> <p>4.- _____ Los especialistas recomiendan realizar cualquier actividad física por lo menos 3 veces a la semana</p> <p>5.- _____ El sedentarismo es considerado por si solo como un factor de riesgo para algunas enfermedades crónicas</p> <p>II. Responde las siguientes preguntas ,recordando las guías trabajadas, videos o cápsulas de las clases online. (2 PUNTOS CADA 1)</p> <p>6.- La nutrición es:</p> <p>a) Es cuando nos alimentamos solo con verduras y frutas para ser más sanos.</p> <p>b) Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres</p> <p>c) Es un proceso inconsciente , en el que nuestro organismo transforma y utiliza las sustancias químicas que contiene los alimentos</p> <p>d) Ninguna de las anteriores.</p> <p>7.- Algunos beneficios de la actividad física son:</p> <p>a) Reduce la grasa, reduce la depresión, previene la diabetes, mejora el sueño y mantiene el peso.</p> <p>b) Ayuda a mejorar la ingesta de bebidas con azúcar, comer sin preocuparse del peso.</p> <p>c) Permite que podamos dormir menos, podemos comer más alimentos grasos y altos en azucares.</p> <p>d) Todas las anteriores</p> <p>8.- “ Ejercicios que se realiza siguiendo normas y con espíritu competitivo” Esta definición corresponde a :</p> <p>a) Actividad física</p> <p>b) Deporte</p> <p>c) Fútbol</p>			

d) Ejercicios

9.- **Actividad física programada que se realiza para mejorar o mantener la forma física:**

- a) Deporte
- b) Ejercicio
- c) Artes marciales
- d) Todas las anteriores

10.- **Cualquier movimiento muscular que produce un gasto de energía,** corresponde a la definición de:

- a) Deportes colectivos
- b) Deportes olímpicos
- c) Actividad física
- d) deportes