

EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Tema: Hábitos saludables y actividad física

Nombre y apellido: _____

Curso: _____

Fecha: _____

Calificación: _____ / 10

Instrucciones: Lee cada pregunta con atención y responde según se indica. Cada actividad vale 1 punto.

1. Selecciona la respuesta correcta (1 punto).

¿Cuál es un beneficio de realizar actividad física?

- ☐ Mejorar la salud ☐ Debilitar los músculos ☐ Evitar dormir

2. Selecciona la respuesta correcta (1 punto).

¿Qué debemos hacer antes de comenzar un ejercicio intenso?

- ☐ Calentar el cuerpo ☐ Acostarnos ☐ Comer muchos dulces

3. Completa la oración (1 punto).

Durante la actividad física debemos beber suficiente _____.

Opciones: agua – gaseosa – café

4. Verdadero o falso (1 punto).

Dormir bien ayuda al cuerpo a recuperar energía. ☐ Verdadero ☐ Falso

5. Relaciona la actividad con su beneficio (1 punto).

Escribe la letra correcta en el espacio.

1. Correr _____ 2. Estirar los músculos _____

A. Mejora la flexibilidad B. Mejora la resistencia

6. Verdadero o falso (1 punto).

En los juegos debemos respetar las reglas y a nuestros compañeros. ☐ Verdadero ☐ Falso

7. Ordena los hábitos (1 punto).

Escribe 1 para el primer paso y 2 para el segundo paso.

_____ Realizar la actividad física

_____ Calentar el cuerpo

8. Marca dos hábitos saludables (1 punto).

- ☐ Comer frutas y verduras ☐ Beber suficiente agua
☐ Dormir muy pocas horas ☐ Evitar todo movimiento

9. Completa con la palabra correcta (1 punto).

La capacidad que permite mover las articulaciones con amplitud se llama _____.

Opciones: flexibilidad – velocidad – fuerza

10. Elige la actitud que favorece el trabajo en equipo (1 punto).

- ☐ Ayudar y respetar a los demás
☐ Burlarse de los compañeros
☐ Ignorar las reglas del juego

REVISIÓN DEL DOCENTE

Puntaje obtenido: _____ / 10

Observaciones: _____