



EVALUACIÓN QUIMESTRAL BASADA EN LA REFLEXIÓN METACOGNITIVA

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

FECHA: 21/01/2022

DOCENTE: LUIS GIOVANNY SALINAS TAPIA

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

SUBNIVEL: BACHILLERATO

GRADO/CURSO: 1RO "A-B-C-D-E-F-G-H-I-J"

QUIMESTRE: PRIMERO

SECCION: MATUTINA

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- I.EF.5.8.1. Identifica las demandas de las prácticas corporales y las relaciona con el impacto en la salud, asumiendo una actitud crítica y reflexiva sobre sus propias prácticas cuidando de sí, de pares y del ambiente.

INSTRUCCIONES:

- Lea con atención las siguientes preguntas y conteste lo solicitado.
- Cumplir puntualmente con la entrega de la evaluación en el tiempo establecido.
- El trabajo debe estar realizado ordenadamente.

ACTIVIDADES EVALUATIVAS

a. Actividades de conocimiento metacognitivo.

1. Selecciona con una línea a quien corresponda los hábitos de higiene personal. (1p)

HABITOS DE HIGIENE.

LAVARSE LAS MANOS

JUGAR FÚTBOL

BAÑARSE DIARIO

TENER UTILIES DE ASEO
PERSONALES

VER LA TV

CEPILLARSE LOS DIENTES

CEPILLAR EL CABELLO

2. Escriba un párrafo de cinco líneas, sobre lo que entienda de la importancia de la higiene personal (1p)

3. Una con una línea a quien corresponda (1p)

Si nos alimentamos bien y realizamos actividad física, podemos conseguir muchos beneficios para nuestro cuerpo, señale cuales

TENER LOS HUESOS MAS FUERTES

ENGORDAR MUCHO

ESTRAR MAS FLACO

TENER MUSCULOS MAS FUERTES

ESTAR MAS SANOS

4. Relaciona con una línea los componentes de los alimentos con la imagen que corresponde (1p)

PROTEINAS Y GRASAS

CARBOHIDRATOS

VITAMINAS Y SALES MINERALES



b. Actividades de metacognición

1. Reflexiona y responde a las siguientes preguntas:

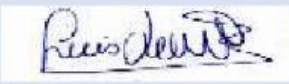
- ¿Por qué es importante para ti la higiene personal? (2p)
- Indica 2 situaciones de la vida cotidiana en las que puedas aplicar lo que has aprendido de una buena alimentación. (2p)
- ¿Qué relación tiene tanto la higiene personal y la alimentación saludable en la asignatura de educación física? (2p)

c. Actividades de autorregulación.

1. Reflexiona sobre lo que aprendiste. Lee y señala donde corresponda y plante un compromiso.

Logros	L o hago bien	Lo hago a veces y puedo mejorar	Necesi to ayuda para hacerlo	Compr omisos
Identifico la importancia de la higiene personal.				
Reconozco los hábitos para mantener una buena alimentación				

Determino la relación de los nutrientes que están constituidos en la alimentación				
Distingo la relación que existe de higiene personal y alimentación en la asignatura de educación física.				

Elaborado por: Luis G. Salinas T.	Revisado por: Dr. Mario Orellana	Aprobado por: Dr. Rodrigo Suing
 DOCENTE	Coordinador de Área 	Vicerrectorado
FECHA: 21/01/2022	FECHA: 26/01/2022	FECHA: