



## ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "ALONSO DE ILLESCAS"

BARRIO: MATILDE ÁLVAREZ / CALLE FERDINAND N° S55-215 Y CALLE I

Teléfono: 022694546

### EVALUACIÓN PRIMER QUIMESTRE

Asignatura: Educación Física

Nombre: \_\_\_\_\_

Año: Quinto "A" "B"

Fecha: \_\_\_\_\_

INDICADOR DE EVALUACIÓN	DESTREZA
IEF.3.1.2. Reconoce las características, objetivos y proveniencias de diferentes juegos y elige participar o jugar en ellos, acordando reglas y pautas de trabajo colectivo seguras.	Reconocer la importancia del cuidado de sí y de las demás personas durante la participación en diferentes prácticas corporales, dieta equilibrada, identificando los posibles riesgos. (Ref. EF.3.6.4.)

#### INDICACIONES GENERALES

- Lea y analice las preguntas para que pueda responder con seguridad
- Entregar sin manchones borrones
- Haga silencio al momento del examen.

#### NIVEL DE LOGRO DE APRENDIZAJE

PREGUNTA 1: Seleccionar los alimentos saludables para nuestro cuerpo:





## ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "ALONSO DE ILLESCAS"

BARRIO: MATILDE ÁLVAREZ / CALLE FERDINAND N° S55-215 Y CALLE I

Teléfono: 022694546

**PREGUNTA 2:** Señalar las imágenes donde la dieta, la alimentación y el ejercicio benefician el cuerpo.



**PREGUNTA 3:** Escribe 2 beneficios de realizar ejercicios de calentamiento antes de la actividad física:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**PREGUNTA 4:** Escribe V si es verdadero o F si es falso según corresponda:

- ✓ Una dieta balanceada contiene únicamente papas fritas y gaseosa. ( )
- ✓ Comer golosinas en exceso, no produce caries. ( )
- ✓ Debemos lavarnos las manos antes de comer los alimentos. ( )
- ✓ Antes de comer frutas y verduras debemos lavarlas. ( )
- ✓ Debemos tener por lo menos dos comidas al día. ( )



## ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "ALONSO DE ILLESCAS"

BARRIO: MATILDE ÁLVAREZ / CALLE FERDINAND N° S55-215 Y CALLE I

Teléfono: 022694546



### METACOGNICIÓN

**PREGUNTA 5:** ¿Crees que hacer ejercicio físico puede ayudar a llevar una vida saludable? ¿Por qué?

---

---

**PREGUNTA 6:** ¿Qué beneficios puede tener para nuestro cuerpo el alimentarnos saludablemente?

---

---

**PREGUNTA 7:** ¿Crees que las Ciencias Naturales ayudaría a conocer de mejor manera el funcionamiento de nuestro cuerpo? ¿Por qué?

---

---

**PREGUNTA 8:** ¿Realizar ejercicio físico ayuda a fortalecer el sistema inmunológico de nuestro cuerpo? ¿Por qué?

---

---

**PREGUNTA 9:** ¿Qué ejercicios o actividad física practicas para mantenerte activo y saludable?

---

---



## ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "ALONSO DE ILLESCAS"

BARRIO: MATILDE ÁLVAREZ / CALLE FERDINAND N° S55-215 Y CALLE I

Teléfono: 022694546






### AUTORREGULACIÓN

#### REFLEXIONA

**PREGUNTA 10:** Completa la rutina de pensamiento de qué se, qué quiero saber, que he aprendido sobre la alimentación y el ejercicio benefician el cuerpo.

#### QUÉ SE, QUÉ QUIERO SABER, QUÉ HE APRENDIDO

 ¿QUÉ SE?	 ¿QUÉ QUIERO SABER?	 ¿QUÉ HE APRENDIDO?

ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Lic. Santiago Arteaga Prof. Christian Cunduri <b>DOCENTES</b>	Lic. Stalin Cando <b>COORDINADOR EGB MEDIA</b>	Lic. Marianita Villota <b>DIRECTORA</b>
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 02/02/2022	Fecha:	Fecha: