



Instrumento de evaluación Sumativa
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS APRENDIZAJES



NIVEL: BÁSICA MEDIA	ÁREA: CULTURA FÍSICA	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	AÑO LECTIVO
GRADO/CURSO: 5 EGB	GRUPOS/PARALELOS: A	QUIMESTRE: PRIMERO	2021-2022
DOCENTE: NAHUM BENJAMIN ESPINOZA VANEGAS		Jornada: vespertina	
ESTUDIANTE: 		FECHA: 	

PARÁMETROS	ITEMS	VALOR
Comprensión del contenido interdisciplinar	1. ¿De dónde obtenemos la energía para realizar ejercicio? Señala con una X la respuesta correcta.  ☐ Del sol  ☐ De los alimentos  ☐ De la electricidad  ☐ De la gasolina	1 punto
	2. Mencionar 2 consecuencias podríamos tener si realizamos actividad física sin estar bien alimentados 1.----- 2.-----	2 puntos
	3. Mencionar 2 beneficios de estar bien alimentados antes de hacer actividad física 1.----- 2.-----	2 puntos
	4. ¿Qué alimentos no son buenos para nuestro cuerpo? ☐ Alimentos altos en azúcares, sales y grasas ☐ Frutas, verduras y legumbres ☐ carbohidratos, lácteos, proteínas, agua, vitaminas y minerales	1 puntos
	5. ¿Qué momentos debemos hidratarnos para realizar ejercicio? Escoja una sola respuesta.  ☐ a) Antes  ☐ b) Durante  ☐ c) Después  ☐ d) Las 3 son correctas	1 punto
	6. ¿Señalar la respuesta que no es una característica de los juegos pequeños? ☐ a) SE PUEDEN CAMBIAR LAS REGLAS ☐ b) SE PUEDEN JUGAR EN CUALQUIER ESPACIO ☐ c) EXISTEN ÁRBITROS QUE CONTROLAN EL JUEGO	1 puntos

EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LS APRENDIZAJES



Instrumento de evaluación Sumativa
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS
APRENDIZAJES



	7. ¿Cuál de las siguientes imágenes pertenece a un juego tradicional de oriente ecuatoriano?  ● ● ●	1 punto
Aplicabilidad de lo aprendido en el ámbito personal, local, nacional y/o mundial	8. ¿Por qué es importante establecer las reglas antes de participar en un juego? 	1 punto
	9. Escribir el nombre de un juego popular y otro tradicional de nuestra región sierra 	2 puntos
	10. ¿Qué vitamina aporta el sol al cuerpo (piel) al estar expuesto a él? ☐ La vitamina A ☐ La vitamina D ☐ La vitamina C	1 punto
	11. ¿A qué hora es recomendable tomar el sol para que sea beneficioso para nuestro cuerpo? Escoja una sola respuesta. ☐ a) 9am a 3pm ☐ b) 6am a 9am ☐ c) 3pm a 6pm ☐ d) b y c son correctas 	1 punto
	12. ¿A qué hora es perjudicial el sol y que no es recomendable estar directamente expuestos a los rayos ultravioletas? ☐ a) 9am a 3pm ☐ b) 6am a 9am ☐ c) 3pm a 6pm 	1 punto
TOTAL		/15
EQUIVALENCIA (10/10)		/10

ELABORADO	VALIDADO	VISTO BUENO
DOCENTE: Lic. NAHUM ESPINOZA VANEGAS	COORDINADOR(A) DE ÁREA: Lic. CARLA CASTRO	VICERRECTOR(A): Lic. JANET SAGBAY
Firma: Fecha: 15 de Enero del 2022	Firma: Fecha:	Firma: Fecha:



Instrumento de evaluación Sumativa
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS
APRENDIZAJES

