



Instrumento de evaluación Sumativa
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS
APRENDIZAJES



NIVEL: BASICA MEDIA	ÁREA: CULTURA FÍSICA	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	AÑO LECTIVO
GRADO/CURSO: 7 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. ¿Cuáles son las maneras que nos ayudan a mantener saludable nuestro sistema inmunológico? Escribir 2 de ellas 	2 puntos
	2. ¿Crees que el sedentarismo perjudica el sistema inmunológico? Sustenta tu respuesta. 	1 punto
	3. ¿Escribir 3 ejemplos de actividad física? 	3 puntos
	4. ¿Qué enfermedades podemos prevenir si realizamos actividad física regularmente? nombre 1 	1 punto
	5. ¿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 punto
	7. ¿En educación física qué momentos debemos hidratarnos? ☐ Antes ☐ Durante ☐ Después ☐ Las tres son correctas 	1 punto

EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LS APRENDIZAJES



Instrumento de evaluación Sumativa
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS
APRENDIZAJES



	9. Llenar el siguiente cuadro sobre hábitos de higiene en clases de educación física COMPLETA EL CUADRO ACCIONES HIGIÉNICAS Y ACTIVIDAD FÍSICA <table><tr><td>ANTES</td><td>DURANTE</td><td>DESPUÉS</td><td>CALZADO</td><td>ROPI</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	ANTES	DURANTE	DESPUÉS	CALZADO	ROPI						5 puntos
ANTES	DURANTE	DESPUÉS	CALZADO	ROPI								
	10. Escribir 3 ejemplo de normas de seguridad a acatar en clases de educación física y así evitar accidentes. 	3 puntos										
	11. ¿Qué vitamina aporta el sol al cuerpo (piel) al estar expuesto a él? ☐ La vitamina A ☐ La vitamina D ☐ La vitamina C	1 punto										
	13. ¿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										
Aplicabilidad de lo aprendido en el ámbito personal, local, nacional y/o mundial	14. En clase de educación física escribe tres consejos para no quemarnos del sol y evitar el cáncer a la piel. 1. 2. 3. 	3 puntos										
TOTAL		/22										
EQUIVALENCIA (10/10)		/10										

ELABORADO	VALIDADO	VISTO BUENO
DOCENTE:	COORDINADOR(A) DE ÁREA:	VICERRECTOR(A):



Instrumento de evaluación Sumativa
EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL DE LOS
APRENDIZAJES



Lic. NAHUM ESPINOZA VANEGAS	Lic. CARLA CASTRO	Lic. JANET SAGBAY
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 15 de Enero del 2022	Fecha:	Fecha: