

ESCUELA PRIMARIA MAESTRO ENRIQUE COCA PÉREZ
EXAMEN PRIMER PERIODO EDUCACIÓN FÍSICA
PROF. ANGELICA ESPINOSA GONZALEZ

Nombre del alumno: _____

Grado y Grupo: _____

Contesta.

1- ¿Para qué sirve el plato del buen comer?

2- ¿Para que sirve la jarra del buen beber?

3- Escribe, para ti, que es la educación física y por qué es importante en la vida diaria.

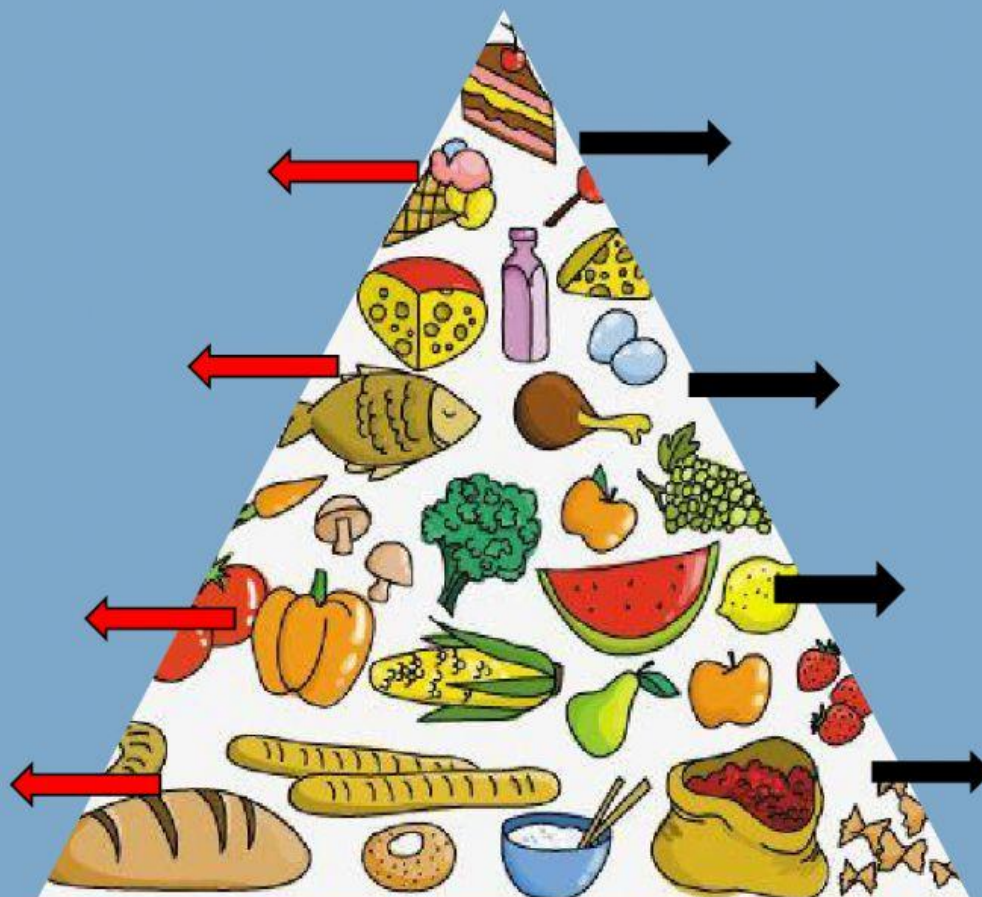
4- ¿Que son las emociones?

5- Escribe como podemos manejar las emociones.

6- Menciona 5 hábitos para una vida saludable.

Alimentación saludable

Coloca el nombre de cada nivel de la pirámide y la cantidad que debemos consumir.



**Grasas y
Dulces**

**Lácteos y
carnes**

**Frutas y
verduras**

**Cereales y
leguminosas**

**Muy poco
o nada**

**2 o 3 veces
por semana**

**Diario 2 o 3
porciones**

Diario

HABITOS SALUBRES

Coloca los hábitos saludables en el cuadro verde y los malos hábitos en el cuadro rojo.



TERMÓMETRO DE EMOCIONES

Coloca cada cuadro en la emoción que lo representa

5		
4		
3		
2		
1		

Algo me molesta.
Frunzo el ceño. No me apetece sonreír

¡Me siento genial! Me río, sonrío y estoy relajado

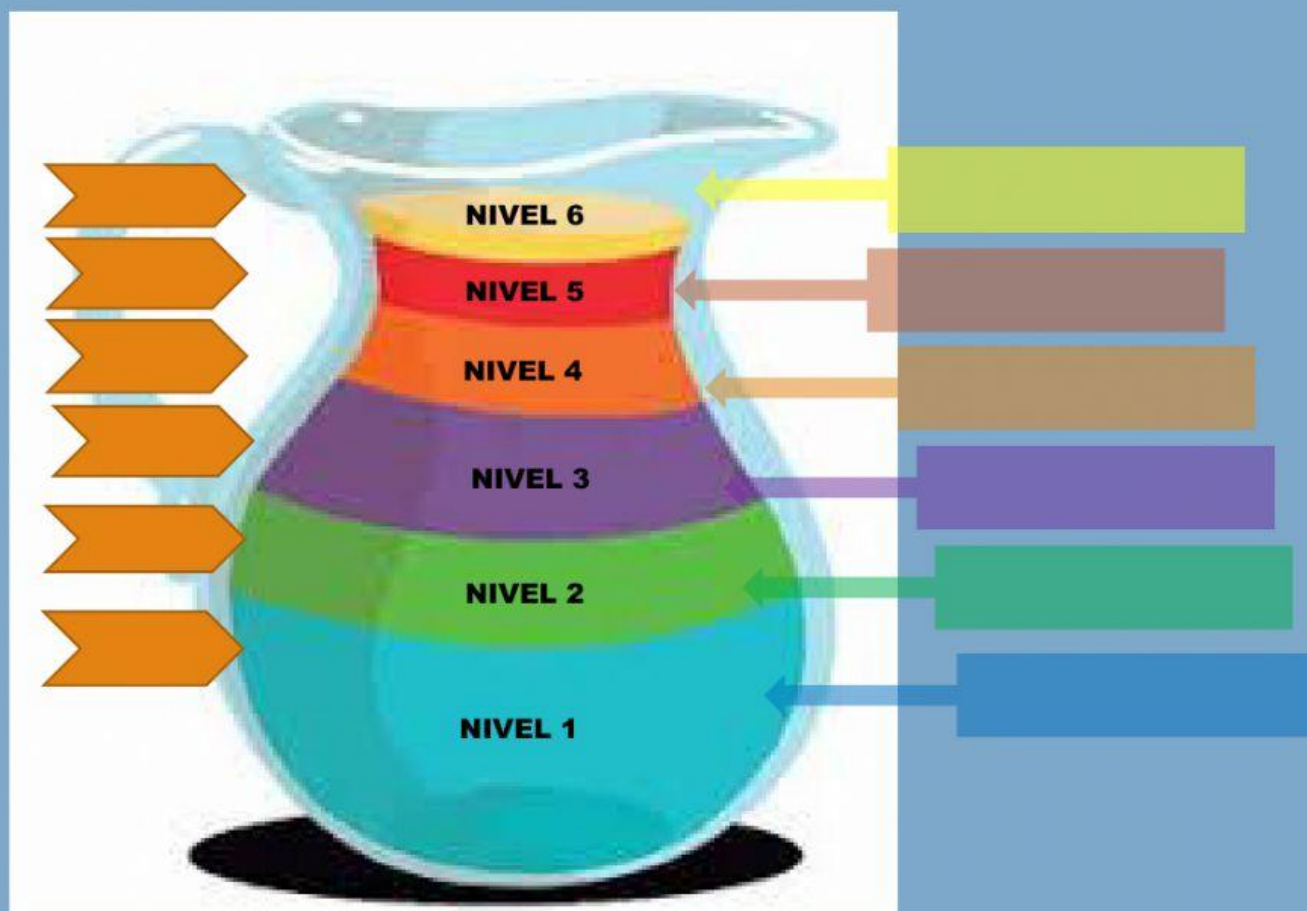
Me siento bien. No hay problemas

Estoy muy enfadado.
Chillo. Me hago daño. Pego.
Escupo. Tiro cosas.

¡Estoy enfadado!
Grito. Digo cosas no agradables

Jarra del buen beber

Coloca cada nivel de la jarra y la cantidad que debemos consumir.



**AGUA POTABLE
NATURAL**

**LECHE SEMI Y
DESCREMADA**

**CAFÉ Y TE SIN
AZUCAR**

**BEBIDAS NO
CALORICAS**

JUGOS DE FRUTAS

**REFRESCOS Y
AGUA DE SABOR**

6 - 8 VASOS

0 - 2 VASOS

0 - 4 TAZAS

0 - 2 VASOS

0 - 1/2 VASOS

0 VASOS