



Evaluación N°1 de educación física y salud

CURSO:3° básico

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

NOMBRE: _____ **CURSO:** _____ **FECHA:** _____

Lee atentamente cada ítem y responde con letra clara y legible



Ítem N° 1.- Ayudado por tu familia, lee atentamente y responde las siguientes preguntas.

1.- Define lo que es tener **hábitos de alimentación saludable** (1 puntos)

R: _____

2.- Nombra 3 colaciones que podrías llevar a la escuela que sean saludables y 3 que no sean saludables (6 puntos)

Colaciones saludables	Colaciones NO saludables

3.- Sugiere **dos colaciones saludables** para ser llevadas a la escuela en horas de recreo y explica por qué recomiendas esas colaciones. (4 puntos)

Nombre de colación saludable	Porque recomiendas la colación
1.	
2.	



LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Ítem N° 2. Observa y escribe **dos alimentos saludables** que reconozcas en cada uno de los segmentos ilustrados, de la rueda de alimentos. (6 puntos)

Proteínas:

Grasas (Lípidos)

Carbohidratos (Hidratos de carbono)



Ítem N° 3. Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en **mayor cantidad** durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué. (2 puntos)

2. ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en **menor cantidad** durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué (2 puntos)
