



Evaluación de Proceso

"Educación Física y Salud"

1° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje total: 27 puntos

Puntaje obtenido:

Nota:

Objetivos de Aprendizaje:

- Identificar y clasificar las Habilidades Motrices Básicas (HMB): desplazamiento, salto, giro, equilibrio y manipulación.
- Reconocer hábitos alimenticios, comida saludable y no saludable, mediante imágenes.
- Reconocer las Habilidades Motrices Básicas, higiene personal y comida saludable, a través de preguntas con alternativas.
- Conocer el significado de la escalera de la Metacognición.

iii**IMPORTANTE!!!**

- Es de suma importancia y obligación escribir el nombre del alumno en la evaluación, de lo contrario se verá afectado en el puntaje total.
- Leer cuidadosamente las instrucciones, preguntas y conceptos de cada ítem antes de desarrollar la evaluación.
- El desarrollo de la prueba, debe ser hecho por el alumno (a), contando obviamente con el apoyo correspondiente de los padres y/o apoderado.
- Plazo de entrega para esta evaluación: **14 de julio 2020**



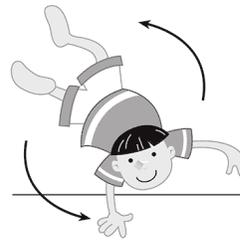
Ítem 1:

Identificar, clasificar y parear trazando con una línea, el nombre de las Habilidades Motrices Básicas con las imágenes que se observan en la hoja (1 punto c/u).

EQUILIBRIO



DESPLAZAMIENTO



MANIPULACIÓN



GIRO



SALTO



Ítem 2:

Preguntas de selección múltiple:

Con la ayuda de un adulto, el alumno (a) deberá: identificar mediante alternativas, algunos conceptos de HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, HIGIENE PERSONAL Y COMIDA SALUDABLE. (2 puntos c/u)

(Marcar bien la alternativa)

1. En la higiene personal están incluidos los siguientes hábitos:

- a) Cepillarse los dientes
- b) Lavarse de manos
- c) Ducharse todos los días
- d) Cortarse las uñas de manos y pies
- e) Todas las anteriores.

2. Identificar el alimento que NO es saludable:

- a) Cereales
- b) Yogurt
- c) Zanahoria
- d) Papas fritas
- e) Manzana

3. Saltar la cuerda, ¿Qué acción o habilidad motriz es?:

- a) Gatear
- b) Desplazarse
- c) Caminar
- d) Girar
- e) Saltar

4. Botear, lanzar o pasar un balón, ¿Qué acción o habilidad motriz es?:

- a) Manipulación
- b) Comer
- c) Caminar
- d) Gatear
- e) Reptar

5. La habilidad motriz básica de GIRO, es un ejemplo de:

- a) Comer frutas y verduras
- b) Jugar con una pelota
- c) Dar una voltereta sobre una colchoneta
- d) Lavarse las manos
- e) Todas las anteriores

6. ¿Cuál es un ejemplo de EQUILIBRIO?

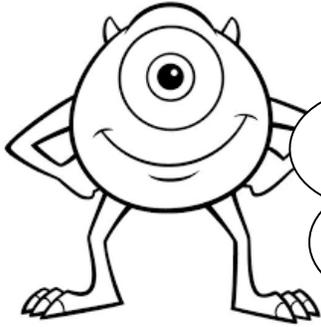
- a) Lavarse las manos
- b) Andar en bicicleta
- c) Tomar agua
- d) Correr por playa
- e) Rodar

Ítem 3:

Identificar y colorear los 10 alimentos SALUDABLES que se encuentran a continuación:
(1 punto c/u)



ESCALERA DE LA METACOGNICIÓN



La metacognición es el proceso por el cual cada estudiante se hace consciente de su propio aprendizaje, identifica habilidades, limitaciones, herramientas, conocimientos previos, conocimientos nuevos, progresos y su aplicación práctica para hacer frente a las distintas situaciones que se le presentan en la vida. ¡Vamos a realizarla! (responder con la ayuda de un adulto).

Escalera de la

METACOGNICIÓN



4. ¿En qué otras ocasiones puedo usar este aprendizaje?

3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?