



Evaluación De Proceso

"Educación Física y Salud"

3° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje total: 36 puntos

Puntaje obtenido:

Nota:

Objetivos de Aprendizaje:

- Reconocer los deportes colectivos e individuales.
- Describir los diferentes conceptos de la Educación Física existentes en nuestro desarrollo motor.
- Clasificar las proteínas, grasas y carbohidratos de los diferentes alimentos.
- Reconocer las Habilidades Motrices Básicas, higiene personal, 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 de esta evaluación: **14 de julio 2020**



Ítem 1: Desarrollar una lista de 5 deportes colectivos y 5 deportes individuales. (1 punto c/u)

<u>Deportes colectivos:</u>	<u>Deportes individuales:</u>
1) _____	1) _____
2) _____	2) _____
3) _____	3) _____
4) _____	4) _____
5) _____	5) _____

Ejemplo: fútbol



Ejemplo: tenis



Ítem 2:

Describir los siguientes conceptos de la Educación Física. (2 puntos c/u)

1. Desplazamiento es _____

2. La Higiene Personal es _____

3. El equilibrio motriz es _____

4. La coordinación motora es _____

5. La lateralidad es _____

Ítem 3: Observa la rueda de los alimentos y escribe **2 alimentos** que reconozcas en cada uno de los espacios señalados. (1 punto c/u)



Proteínas:

1) _____

1) _____

Grasas (lípidos):

1) _____

2) _____

**Carbohidratos:
(Hidratos de carbono)**

1) _____

2) _____

Ítem 4: Preguntas con alternativas

Identificar mediante alternativas, algunos conceptos de HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, HIGIENE PERSONAL, COMIDA SALUDABLE. Y DEPORTES. (1 punto c/u)
(Marcar bien la alternativa)

1. Identificar el alimento que NO es saludable:

- a) Cereales
- b) Pizza
- c) Zanahoria
- d) Yogurt
- e) Manzana

2. Seleccionar el o los alimentos sanos y saludables:

- a) Frutas
- b) Verduras
- c) Yogurt
- d) Leche
- e) Todas las anteriores

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

7. ¿Cuál de los siguientes conceptos NO es una habilidad motriz básica?

- a) Salto
- b) Giro
- c) Balón o pelota
- d) Equilibrio
- e) Desplazamiento

8. 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.

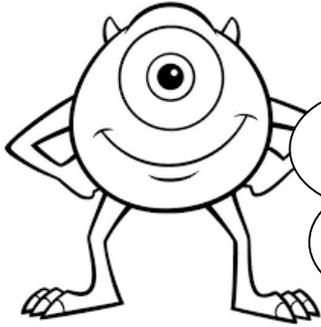
9. Seleccione el o los deportes donde participa **MÁS DE UNA** persona:

- a) Basquetbol
- b) Futbol
- c) Voleibol
- d) Hockey
- e) Todas las anteriores

10. ¿Cuál es el deporte individual que NO corresponde?:

- a) Tenis
- b) Natación
- c) Atletismo
- d) Basquetbol
- e) Golf

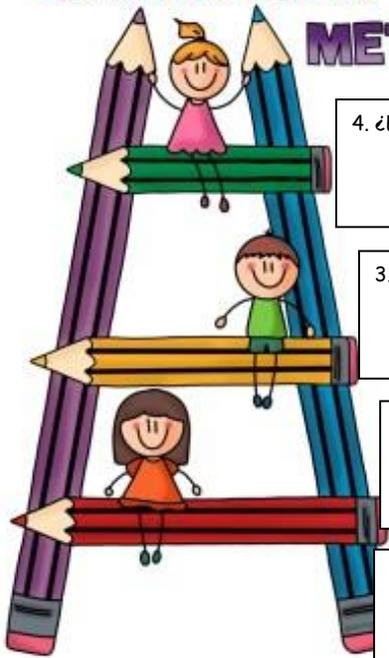
ESCALERA DE LA METACOGNICIÓN



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?