|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **4** | **Grado** | **3°** | | **Campo** | **De lo humano y lo comunitario** |
| **Nombre del proyecto** | | | | **¡Participemos en unos Juegos Olímpicos comunitarios!** | | |

Nombre del (de la) alumno(a): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Grado y grupo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ No. Aciertos: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Calificación: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**INDICACIONES: Lee con atención las siguientes preguntas y encierra la letra de la respuesta correcta.**

1.- Son ejemplos de actividades físicas o deportivas, **excepto:**

1. Caminar al aire libre, andar en bicicleta y salir a correr.
2. Observar un partido de futbol y ser juez en una carrera de atletismo.
3. Saltar la cuerda, brincar en el resorte y bailar a ritmo de música.
4. Practicar senderismo, nadar en el río, jugar futbol y volibol.

2.- Son los beneficios que aporta la actividad física o deportiva.

1. Ayuda a que el cuerpo se encuentre reposado, mantiene en descanso a las personas.
2. Promueve el sedentarismo y regula la convivencia escolar.
3. Previene y controla enfermedades no transmisibles, mantiene un peso corporal saludable, mejora la salud mental y el bienestar.
4. Previene el desarrollo de enfermedades como el cáncer, evita el consumo de dulces y mantiene el cansancio.

3.- Son consecuencias por la falta de actividad física en las personas.

1. Las personas se cansan más rápido cuando juegan o realizan un deporte.
2. El cuerpo y los músculos se vuelven más débiles.
3. Mejoran las horas de sueño y el cuerpo se mantiene activo.
4. Aumenta el peso corporal y se desarrollan enfermedades por la obesidad.
5. Las personas de divierten, conviven y disfrutan interactuando con otras.
6. Se desarrollan habilidades físicas y mejora la salud de las personas.

|  |  |
| --- | --- |
| a) II, IV, VI | c) IV, V, VI |
| b) I, II, III | d) I, II, IV |

4.- Son acciones que podemos poner en práctica para evitar la obesidad infantil, **excepto**:

a) Realizar actividad física o deportiva diariamente.

b) Tener una alimentación basada en el Plato del Buen Comer.

c) Acudir de inmediato al médico cuando nos sentimos enfermos.

d) Evitar consumir bebidas y jugos azucarados.

5.- Realizar acciones como jugar y moverse diariamente al menos 30 minutos, evitar comer dulces y comida chatarra, dormir bien y tomar las cantidades recomendables de agua, corresponden a:

1. Estilos de vida activos y saludables.
2. Actividades físicas y deportivas.
3. Estilos de vida basados en el juego y la convivencia.
4. Convivencia escolar y entendimiento mutuo.

6.- Son aspectos que determinan las posibilidades de que una persona pueda practicar una actividad física o deportiva.

1. El tipo de cuerpo, la comida que consume y los lugares que hay para jugar.
2. Las instalaciones deportivas, los azúcares y los dulces que consume.
3. La altura, los años de trabajo que ha realizado y el tipo de sangre.
4. La edad, el estado de salud, la condición física, las preferencias y los gustos.

7.- Son los beneficios que tiene la comunidad al realizar unos Juegos Olímpicos Comunitarios.

1. Conocer qué es la obesidad infantil, sus causas y las consecuencias que tiene para la salud.
2. Favorecer el consumo de alimentos sanos, nutritivos y de temporada.
3. Favorecer la convivencia pacífica, los valores, la amistad y el respeto, así como el bienestar y cuidado de la salud.
4. Identificar cuáles son los deportes que son más importantes y descubrir talentos deportivos.

8.- Es un texto que nos sirve para difundir información importante en la comunidad sobre las actividades físicas o deportivas que se pueden practicar y explicar cómo favorecen a la salud.

|  |  |
| --- | --- |
| a) Cartel | c) Cuento |
| b) Carta | d) Leyenda |

**CLAVE DE RESPUESTAS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **REACTIVO** | **RESPUESTA** |  | **ACIERTOS** | **CALIFICACIÓN** |
| 1 | b |  | 8 | 10 |
| 2 | c |  | 7 | 8.7 |
| 3 | d |  | 6 | 7.5 |
| 4 | c |  | 5 | 6.2 |
| 5 | a |  | 4 | 5 |
| 6 | d |  | 3 | 3.7 |
| 7 | c |  | 2 | 2.5 |
| 8 | a |  | 1 | 1.2 |

**TABLA DE ESPECIFICACIONES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **REACTIVO** | **CAMPO** | **CONTENIDO** | **PDA** |
| 1 al 7 |  | Estilos de vida activos y saludables. | Socializa actividades físicas que practica de manera cotidiana, con la intención de valorar su incidencia en el bienestar y cuidado de la salud. |
| 8 |  | Comprensión y producción de textos discontinuos para organizar actividades y ordenar información. | Reflexiona sobre la utilidad de los formatos para organizar actividades e información. |