|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **5** | **Grado** | **6°** | **Campo** | **De lo humano y lo comunitario** |
| **Nombre del proyecto** | **Hábitos con-sentidos** |

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

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

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

**INDICACIONES: Lee y contesta las preguntas encerrando la letra de la respuesta correcta.**

1. De la siguiente lista de acciones, selecciona aquellas que formen parte de un estilo de vida activo y saludable.

|  |  |
| --- | --- |
| I. | Seguir una dieta extrema para bajar de peso rápidamente. |
| II. | Realizar actividades sedentarias de manera cotidiana. |
| III. | Mantener una alimentación equilibrada. |
| IV. | Consumir bebidas con poca azúcar y jugos procesados. |
| V. | Realizar 30 minutos de actividad física diariamente. |
| VI. | Implementar hábitos de higiene personal. |
| VII. | Evitar realizar actividades físicas para prevenir lesiones. |

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

2. ¿Quién está desarrollando una actividad sedentaria?

a) Sofía sale a caminar todas las tardes en el jardín de su colonia.

b) Luis pasa varias horas al día viendo videos en su tableta electrónica.

c) Martha utiliza su coche para trasladarse a su clase de natación.

d) Juan realiza una rutina de ejercicios físicos en casa todos los días.

3. ¿Cuál de las siguientes acciones corresponde a un hábito alimenticio saludable?

a) Agregar a la dieta más productos enlatados que se conservan por más tiempo.

b) Elegir comidas rápidas porque requieren menos tiempo de preparación.

c) Consumir botanas entre comidas para obtener una mayor cantidad de energía.

d) Incluir en la dieta más alimentos frescos en lugar de los empaquetados.

4. Son enfermedades ocasionadas por una mala alimentación.

a) Diabetes, cardiopatías e hipertensión.

b) Influenza, dengue y covid-19.

d) Sarampión, apendicitis y amigdalitis.

e) Anorexia, hepatitis y colitis.

5. Son beneficios de una hidratación adecuada, **excepto:**

a) Ayuda a mantener articulaciones, huesos y dientes sanos.

b) Mejora la circulación de la sangre y el transporte de nutrientes.

c) Evita por completo enfermedades como la diabetes y el cáncer.

d) Ayuda a mantener un peso saludable hasta la edad adulta.

6. Menciona dos consecuencias de mantener una conducta sedentaria.

a) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Escribe dos hábitos que puedes desarrollar para mantener un estilo de vida saludable.

a) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**CLAVE DE RESPUESTAS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **REACTIVO** | **RESPUESTA** |  | **ACIERTOS** | **CALIFICACIÓN** |
| 1 | b |  | 7 | 10 |
| 2 | b |  | 6 | 8.5 |
| 3 | d |  | 5 | 7.1 |
| 4 | a |  | 4 | 5.7 |
| 5 | c |  | 3 | 4.2 |
| 6 | Respuesta abierta |  | 2 | 2.8 |
| 7 | Respuesta abierta |  | 1 | 1.4 |

**TABLA DE ESPECIFICACIONES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **REACTIVO** | **CAMPO** | **CONTENIDO** | **PDA** |
| 1 y 2 |  | Estilos de vida activos y saludables. | Evalúa los factores que limitan la práctica constante de actividades físicas y el consumo de alimentos nutritivos, para implementar opciones que permitan superarlos a lo largo de la vida. |
| 3 |  | Alimentación saludable: características de la dieta correcta, costumbres de la comunidad, riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados, y acciones para mejorar la alimentación. | Propone platillos para el consumo familiar en los que incorpora alimentos regionales y de temporada que brinden una alimentación saludable a bajo costo. |
| 4 |  | Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud. | Comprende los riesgos del consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en la salud, para favorecer la adopción de prácticas alimentarias saludables y sostenibles. |
| 5 |  | Alimentación saludable: características de la dieta correcta, costumbres de la comunidad, riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados, y acciones para mejorar la alimentación. | Propone y practica acciones para prevenir enfermedades no transmisibles como sobrepeso, y obesidad, vinculadas con factores protectores como actividad física diaria, alimentación baja en azúcares, sal y grasas, además de beber agua simple potable. |
| 6 |  | Estilos de vida activos y saludables. | Evalúa los factores que limitan la práctica constante de actividades físicas y el consumo de alimentos nutritivos, para implementar opciones que permitan superarlos a lo largo de la vida. |
| 7 |  | Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud. | Diseña alternativas que contribuyen a afrontar cambios o situaciones de riesgo relacionadas con la conservación de la salud, en especial, los hábitos de alimentación, para valorar su pertinencia y determinar su viabilidad. |