

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: Gestion curricular	Código	
Nombre del Documento: PLAN DE MEJORA PERÍODO 1 del 2025 grado 4		Versi ón 01	Página 1 de 1

FECHA
: PERIODO: 1 grado 4° ,ÁREA: Núcleo Lúdico
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

Preguntas orientadas desde educación física y lúdica en cuanto a la salud

1. ¿Cuál de las siguientes actividades es fundamental para mantener una buena higiene corporal?
 - a) Ver televisión
 - b) Dormir ocho horas
 - c) Ducharse o bañarse regularmente
 - d) Leer un libro

2. ¿Qué nutriente es esencial para la reparación de los tejidos y el crecimiento del cuerpo?
 - a) Carbohidratos
 - b) Grasas
 - c) Proteínas
 - d) Vitaminas

3. ¿Cuánta agua se recomienda beber aproximadamente al día para mantenerse hidratado?
 - a) 1 litro
 - b) 2 litros
 - c) 500 ml
 - d) Depende de la actividad física

4. ¿Cuál de los siguientes hábitos contribuye a una buena salud bucal?
 - a) Masticar hielo
 - b) Cepillarse los dientes una vez al día
 - c) Usar hilo dental diariamente
 - d) Beber muchas bebidas azucaradas

5. ¿Qué tipo de ejercicio es mejor para fortalecer el sistema cardiovascular?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: Gestion curricular	Código	
Nombre del Documento: PLAN DE MEJORA PERÍODO 1 del 2025 grado 4		Versión 01	Página 1 de 1

FECHA
: PERIODO: 1 grado 4° ,ÁREA: Núcleo Lúdico
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

- a) Estiramientos
- b) Levantamiento de pesas
- c) Ejercicio aeróbico (correr, nadar, etc.)
- d) Yoga

6. ¿Cuántas horas de sueño se recomiendan generalmente para un adulto promedio?

- a) 4-5 horas
- b) 6-7 horas
- c) 7-9 horas
- d) 10-12 horas

7. ¿Qué factor de protección solar (FPS) se considera adecuado para la protección diaria de la piel?

- a) FPS 5
- b) FPS 15
- c) FPS 30 o superior
- d) No es necesario usar FPS

8. ¿Cuál de las siguientes opciones es una forma saludable de manejar el estrés?

- a) Aislarse de los demás
- b) Fumar o beber alcohol en exceso
- c) Practicar técnicas de relajación como la meditación
- d) Evitar hablar de los problemas

9. ¿Qué examen médico preventivo se recomienda generalmente para las mujeres para detectar el cáncer de cuello uterino?

- a) Mamografía
- b) Colonoscopia

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: Gestion curricular	Código	
Nombre del Documento: PLAN DE MEJORA PERÍODO 1 del 2025 grado 4		Versi ón 01	Página 1 de 1

FECHA
: PERIODO: 1 grado 4° ,ÁREA: Núcleo Lúdico
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

- c) Papanicolaou
- d) Examen de próstata

10. ¿Cuál de los siguientes consejos es importante para mantener una buena postura corporal?

- a) Encoger los hombros al sentarse
- b) Mantener la espalda recta al caminar y sentarse
- c) Mirar hacia abajo constantemente al usar dispositivos electrónicos
- d) Cruzar las piernas durante largos periodos de tiempo

10 preguntas de selección múltiple sobre salud para niños de 9 a 10 años

11. ¿Cuál de los siguientes alimentos te ayuda a tener huesos fuertes?

- a) Dulces
- b) Frutas
- c) Leche y queso
- d) Papas fritas

12. ¿Qué haces después de jugar en el recreo o antes de comer para evitar enfermarte?

- a) Leer un libro
- b) Lavarte las manos con agua y jabón
- c) Dibujar
- d) Jugar con tu mascota

13. ¿Cuánta actividad física o ejercicio se recomienda que hagas casi todos los días?

- a) Unos pocos minutos
- b) Al menos una hora

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: Gestion curricular	Código	
Nombre del Documento: PLAN DE MEJORA PERÍODO 1 del 2025 grado 4		Versión 01	Página 1 de 1

FECHA
: PERIODO: 1 grado 4° ,ÁREA: Núcleo Lúdico
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

- c) Solo los fines de semana
- d) Cuando tengas ganas

14. ¿Qué te ayuda a concentrarte mejor en la escuela y a tener energía para jugar?

- a) Ver televisión hasta tarde
- b) Dormir suficientes horas
- c) Comer muchas golosinas
- d) Saltarte el desayuno

15. ¿Cuál de las siguientes bebidas es la mejor para mantenerte hidratado durante el día?

- a) Jugos azucarados
- b) Gaseosas
- c) Agua pura
- d) Bebidas energéticas

16. ¿Qué debes hacer para proteger tu piel del sol cuando juegas al aire libre?

- a) Usar ropa oscura
- b) Quedarte siempre a la sombra
- c) Usar protector solar y gorra
- d) No es necesario protegerse del sol

17. ¿Cuál de las siguientes acciones ayuda a mantener tus dientes sanos?

- a) Comer muchos caramelos pegajosos
- b) Cepillarte los dientes después de cada comida
- c) No ir al dentista
- d) Usar los dientes para abrir cosas

18. ¿Qué debes hacer si te sientes muy triste o preocupado por algo?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: Gestion curricular	Código	
Nombre del Documento: PLAN DE MEJORA PERÍODO 1 del 2025 grado 4		Versión 01	Página 1 de 1

FECHA
: PERIODO: 1 grado 4° ,ÁREA: Núcleo Lúdico
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

- a) Guardártelo para ti mismo
- b) Gritarle a tus amigos
- c) Hablar con un adulto de confianza (papá, mamá, maestro)
- d) Fingir que no pasa nada

19. ¿Cuál de las siguientes situaciones es un buen momento para lavarte las manos?

- a) Justo después de despertarte
- b) Antes de jugar videojuegos
- c) Después de ir al baño
- d) Mientras ves una película

20. ¿Qué tipo de alimentos debemos comer en mayor cantidad para tener una dieta equilibrada?

- a) Dulces y postres
- b) Carnes rojas todos los días
- c) Frutas y verduras
- d) Comida rápida