

[illegible]

# Desempeño Docente

## **Educación Física**

**1.** Identifique la característica que corresponde a la Educación Física.

- A) Actitud lúdica y afán competitivo de comprobación o desafío, orientado a generar valores morales, cívicos y sociales
- B) Enseñar y perfeccionar los movimientos corporales que buscan la formación integral del ser humano
- C) Emplear el tiempo libre con actividades físicas lúdicas planificadas para constituir una verdadera terapia corporal y mental
- D) Procesos educativos que se materializan en una serie de habilidades y valores que producen cambios intelectuales, emocionales y sociales

**2.** Elija los tipos de objetivos que un maestro de Educación Física debe tener en cuenta al momento de realizar su planificación microcurricular.

- 1. Cognoscitivos
- 2. Sensitivos
- 3. Psicomotores
- 4. Afectivos
- 5. Mediatos

- A) 1, 3, 4
- B) 1, 4, 5
- C) 2, 3, 4
- D) 2, 3, 5

**3.** Elija las características de la recreación.

- 1. Comprende actividades libres, espontáneas y naturales
- 2. Permite una actividad física exigente
- 3. Comprende actividades que puede realizar toda la población
- 4. Se realiza durante el tiempo libre
- 5. Enfatiza el entrenamiento de las capacidades físicas
- 6. Produce satisfacción y agrado

- A) 1, 2, 5, 4
- B) 1, 3, 4, 6
- C) 1, 3, 5, 6
- D) 2, 3, 4, 5

4. Elija las características de la Educación Física.

1. Contribuye con el logro de fines educativos como la socialización, autonomía y aprendizajes con materiales básicos
2. Permite la identificación de reglas para conseguir un máximo resultado
3. Mejora las posibilidades expresivas, cognoscitivas, comunicativas y de movimiento corporal
4. Busca un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud

- A) 1, 2  
B) 1, 3  
C) 2, 4  
D) 3, 4

5. Relacione los conceptos con sus características.

Concepto		Característica
1. Deporte	a)	Son actividades físicas lúdicas que se emplean en el tiempo libre de una manera planificada
2. Educación Física	b)	Es toda actividad física que desarrolla habilidades con un afán competitivo
3. Recreación	c)	Persigue la formación integral del ser humano, estimulando y perfeccionando sus capacidades físicas

- A) 1a, 2b, 3c  
B) 1a, 2c, 3b  
C) 1b, 2a, 3c  
D) 1b, 2c, 3a

6. Complete el enunciado.

Se entiende como recreación a todas las actividades físicas \_\_\_\_\_ que se realizan de manera planificada durante el tiempo libre y que se convierten en una terapia para el \_\_\_\_\_.

- A) aeróbicas - hombre  
B) anaeróbicas - niño  
C) lúdicas - cuerpo  
D) lúdicas - adolescente

7. Identifique la función anatómica del músculo subescapular.

- A) Girar el hombro medialmente en la articulación del brazo
- B) Alargar el brazo totalmente hacia la articulación del hombro
- C) Girar el brazo medialmente en la articulación del hombro
- D) Expandir el brazo medialmente en la articulación coxofemoral

8. Elija las acciones que se deben realizar en caso de que se produzca una fractura de brazo.

- 1. Preguntar por los síntomas que afectan al accidentado
- 2. Masajear la zona en la que se produjo la fractura
- 3. Colocar el miembro fracturado en la posición normal
- 4. Inmovilizar la parte afectada entablillándola
- 5. Si hay herida, colocar una gaza estéril o un pañuelo limpio
- 6. Transportar al herido, evitando movimientos bruscos

- A) 1, 2, 3, 6
- B) 1, 4, 5, 6
- C) 2, 3, 4, 5
- D) 2, 3, 5, 6

9. Seleccione las medidas que se deben tomar en caso de una lesión cerrada (sin herida).

- 1. Aplicar frío local mediante compresas húmedas
- 2. Inyectar medicamentos para desinflamar el golpe
- 3. Elevar la zona afectada y mantenerla en reposo absoluto
- 4. Aplicar calor directamente en la zona afectada
- 5. Realizar un vendaje compresivo sobre la zona afectada

- A) 1, 2, 4
- B) 1, 3, 5
- C) 2, 3, 4
- D) 3, 4, 5

**10.** Elija las actividades de primera instancia que deben contemplarse después de una contusión moderada o grave sufrida por un deportista.

1. Aplicar calor en la zona afectada
2. Colocar una pomada en la contusión
3. Mantener reposo
4. Aplicar frío local

- A) 1, 2
- B) 1, 4
- C) 2, 3
- D) 3, 4

**11.** Seleccione los indicadores que evidencian falta de coordinación en el gesto técnico de la marcha atlética en una chica de 17 años.

1. Mantiene la mirada en el piso al desplazarse
2. Apoya los miembros inferiores en talón-punta-talón
3. Los miembros inferiores tienen un tranco adecuado
4. Los miembros superiores oscilan horizontalmente

- A) 1, 3
- B) 1, 4
- C) 2, 3
- D) 2, 4

**12.** Identifique el movimiento que evidencia la falta de coordinación en la marcha.

- A) Péndulo en brazo y pierna contraria
- B) Levantar de forma alterna ambas rodillas
- C) Marcar el paso con la misma pierna
- D) Péndulo en brazo y pierna del mismo lado

**13. Complete el enunciado.**

Las capacidades coordinativas son aquellas que se realizan de forma \_\_\_\_\_ en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada. Estas se desarrollan sobre la base de determinadas \_\_\_\_\_ físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

- A) inconsciente aptitudes
- B) inconsciente destrezas
- C) consciente - destrezas
- D) consciente aptitudes

**14. Mantener el centro de masa del cuerpo lo más perpendicular posible sobre la superficie de apoyo se conoce como la capacidad de:**

- A) ritmo
- B) agilidad
- C) equilibrio
- D) diferenciación

**15. Seleccione las actividades motrices que puede realizar un adulto mayor.**

1. Esfuerzos con saltos
2. Caminar dentro de círculos pequeños
3. Incorporaciones rápidas desde la posición decúbito
4. Flexiones de brazos en parejas
5. Marcha en el lugar elevando las rodillas

- A) 1, 2, 3
- B) 1, 3, 4
- C) 2, 4, 5
- D) 3, 4, 5

**16.** Seleccione las características motrices desarrolladas en un niño de 12 años de edad.

1. Respiración
2. Rutina gimnástica
3. Ejecución de saltos varios
4. Relajación del cuerpo
5. Piques de velocidad

- A) 1, 2, 5
- B) 1, 4, 5
- C) 2, 3, 4
- D) 2, 3, 5

**17.** Elija los aspectos que corresponden a los parámetros de evaluación de las capacidades coordinativas.

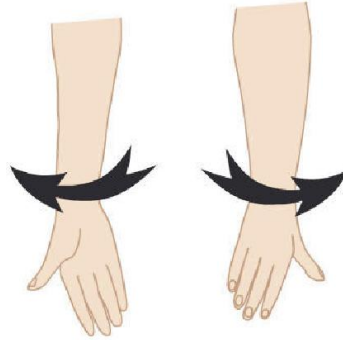
1. Acoplamiento
2. Orientación
3. Direccionalidad
4. Equilibrio
5. Reacción
6. Flexibilidad

- A) 1, 2, 3, 6
- B) 1, 2, 4, 5
- C) 2, 3, 4, 5
- D) 3, 4, 5, 6

**18.** ¿Qué capacidad coordinativa exige una alta exactitud y coordinación fina de movimientos de cada parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total?

- A) Diferenciación
- B) Acoplamiento
- C) Orientación
- D) Reacción

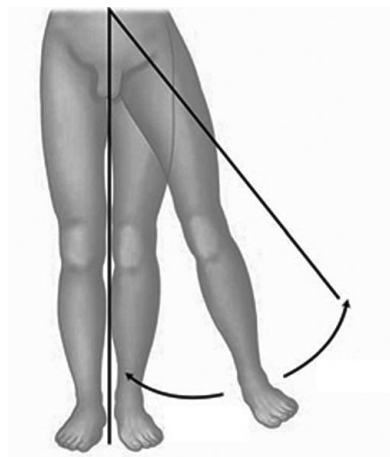
19. Seleccione los movimientos articulares que se observan en la imagen.



1. Aducción
2. Pronación
3. Dorsiflexión
4. Supinación

- A) 1, 3
- B) 1, 4
- C) 2, 3
- D) 2, 4

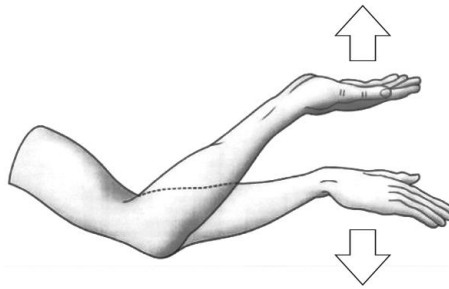
20. ¿A qué tipo de movimiento articular del cuerpo humano corresponde el gráfico?



- A) Pronación
- B) Supinación
- C) Abducción
- D) Aducción



21. Identifique el tipo de movimiento articular que representa la imagen.



- A) Pronación y supinación
- B) Extensión y flexión
- C) Abducción y aducción
- D) Inversión y eversión

22. ¿Cuál es el principal músculo accionante durante las carreras de velocidad?

- A) Glúteo mayor
- B) Isquiotibiales
- C) Cuádriceps
- D) Flexor de la cadera

23. Identifique el músculo que se acciona al realizar el jalón frontal de polea.

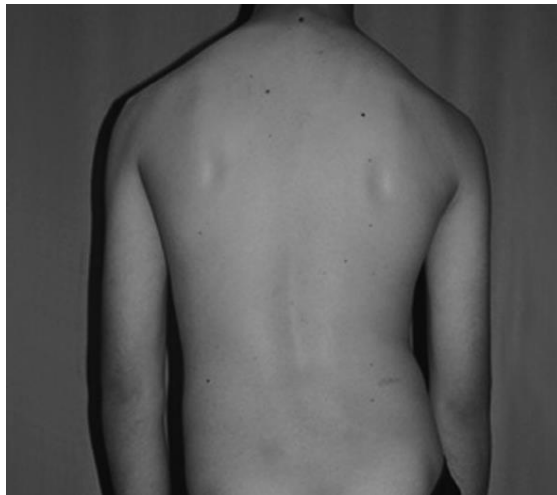
- A) Bíceps
- B) Pectorales
- C) Tríceps
- D) Dorsal

24. Con base en la imagen, identifique el tipo de deformación postural del pie.



- A) Astrágalo
- B) Valgo
- C) Varo
- D) Zambo

25. Con base en la imagen, identifique la deformación postural.



- A) Cifosis
- B) Escoliosis
- C) Lordosis
- D) Rotación lumbar

**26.** Lea el caso y responda.

Mientras se realizan ejercicios de coordinación, el docente observa que uno de sus alumnos tiene un desplazamiento incorrecto. Al fijarse, el maestro se percata de que las rodillas del estudiante permanecen juntas, mientras los talones se encuentran separados, tal como se muestra en la imagen.



Identifique el problema del estudiante.

- A) Genu varo
  - B) Enfermedad de Blount
  - C) Genu valgo
  - D) Artritis
- 27.** Un niño de ocho años no puede realizar saltos coordinados. Identifique la acción correctiva para solventar este problema.
- A) Correr a diferentes ritmos
  - B) Pasar sobre diferentes obstáculos
  - C) Realizar ejercicios sobre la marcha
  - D) Jugar a la rayuela

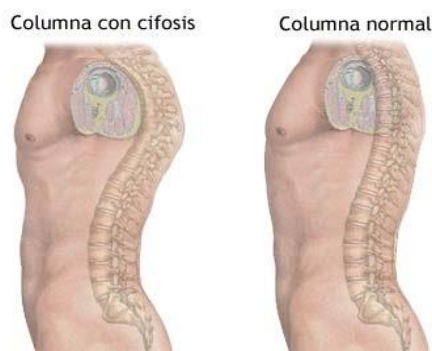
**28.** Con base en el caso, elija las acciones que el docente debe seguir.

En una institución educativa, Carlos, un estudiante del tercer año de bachillerato, le avisa al profesor de Educación Física que tiene un problema de escoliosis. El docente, en coordinación con el médico, determina tratar a Carlos considerando varias opciones.

1. Prescripción médica
2. Ejercicios isométricos
3. Prácticas de natación
4. Trabajo con cargas moderadas
5. Uso de un corsé corrector

- A) 1, 2, 4  
B) 1, 3, 4  
C) 2, 3, 5  
D) 2, 4, 5

**29.** Con base en la imagen, seleccione las acciones que se deben realizar para corregir la postura.



1. Elevar los hombros intentando tocar las orejas
2. Hacer círculos con los brazos, lentamente, hacia delante y luego hacia atrás
3. Poner los brazos horizontales y rotar la cintura de izquierda a derecha
4. Poner las manos en los hombros y con los codos hacer círculos hacia atrás
5. Elevar las rodillas a 90 grados

- A) 1, 2, 3  
B) 1, 2, 4  
C) 2, 3, 5  
D) 3, 4, 5

**30.** Complete el enunciado.

Juanito desea integrar el club de carreras de velocidad. Es evidente que para ello debe alcanzar un aprendizaje \_\_\_\_\_ con un determinado nivel de \_\_\_\_\_, con el que se adquieren nuevas relaciones de movimientos.

- A) significativo - destreza
- B) significativo - capacidad
- C) memorístico - capacidad
- D) memorístico - destreza

**31.** Un joven de 16 años, quien practica atletismo, comienza las pruebas de campo con el lanzamiento de jabalina. ¿Qué acciones debe realizar para mejorar su destreza?

1. Volteos preliminares
2. Cinco pasos cruzados
3. Carrera de impulso
4. Recuperación circular
5. Carrera de cruce

- A) 1, 2, 3
- B) 1, 4, 5
- C) 2, 3, 5
- D) 3, 4, 5

**32.** Con base en el texto, identifique las habilidades básicas de los desplazamientos.

En una clase de Educación Física, el maestro les pide a sus alumnos que se desplacen en diferentes direcciones dentro de la cancha de básquetbol, recalcando que para esto contarán con una guía y que deberán tomar en cuenta distintos ritmos. Después de la explicación, los estudiantes realizan las habilidades motrices básicas de caminar y correr.

Grupo Océano. (2010). *Manual de Educación Física y Deportes*. Barcelona. Editorial Océano.

- A) Locomotrices
- B) No locomotrices
- C) De estabilidad
- D) Manipulativas

**33.** Relacione el tipo de gimnasia con su destreza.

<b>Gimnasia</b>	<b>Destreza</b>
1. Artística	a) Se realizan ejercicios de salto y movimientos acrobáticos en el aire
2. Aeróbica	b) Se combinan movimientos con ejercicios gimnásticos acorde al ritmo de la música
3. Rítmica	c) Se ejecutan diversas formas coreográficas por medio de movimientos corporales
4. Acrobática	d) Se efectúan varias rutinas de ejercicios con movimientos de alta intensidad

A) 1a, 2c, 3b, 4d  
B) 1b, 2a, 3d, 4c  
C) 1c, 2b, 3d, 4a  
D) 1c, 2d, 3b, 4a

**34.** Identifique el tipo de habilidades motoras que se evidencian en el caso.

Un niño de 11 años de edad que practica indor fútbol, lleva con sus pies el balón de un lado a otro, dribla a sus oponentes y convierte un gol.

- A) Básicas  
B) Específicas  
C) Genéricas  
D) Reflejas

- 35.** Con base en el caso, seleccione los ejercicios necesarios para llevar a cabo la clase.

En la clase de Educación Física, el docente imparte el tema de ejercicios de orden. En su desarrollo, pide a los alumnos formarse uno junto a otro y luego uno detrás de otro. Posteriormente, pide que cambien de dirección hacia la izquierda y luego hacia la derecha.

1. Conversiones
2. Formación en fila
3. Formación en diagonal
4. Formación en columna
5. Giros

- A) 1, 2, 5  
B) 1, 3, 4  
C) 2, 4, 5  
D) 3, 4, 5

- 36.** Complete el enunciado.

En los juegos tradicionales se trabajan las valencias físicas. Este es el caso de los juegos de saltos, como la rayuela, que desarrollan \_\_\_\_\_, los juegos de persecución, como perros y venados, que fortalecen la \_\_\_\_\_ y las rondas, que desarrollan la \_\_\_\_\_.

- A) agilidad - velocidad - coordinación  
B) fuerza máxima - movilidad articular - resistencia muscular  
C) movilidad articular - coordinación - agilidad  
D) resistencia muscular - fuerza máxima - velocidad

- 37.** Complete el enunciado.

Los juegos tradicionales deben contribuir a que la educación sea entendida por el alumno como un regalo y deben favorecer la \_\_\_\_\_ en tareas comunes y de esta manera lograr una \_\_\_\_\_ a la hora de formar grupos, donde las reglas surgen por mutuo acuerdo y, por lo tanto, son variables y flexibles.

- A) diferenciación - heterogeneidad  
B) diferenciación - homogeneidad  
C) cooperación - heterogeneidad  
D) cooperación - homogeneidad

**38.** Seleccione las características de los juegos tradicionales.

1. Son incluyentes
2. Utilizan materiales contemporáneos
3. Se deben jugar en un lugar específico
4. Son propios de una localidad
5. Tienen normativas flexibles

- A) 1, 2, 3
- B) 1, 4, 5
- C) 2, 3, 5
- D) 3, 4, 5

**39.** ¿A qué juego tradicional hace referencia el enunciado?

Es una ronda en la que los participantes interactúan y cantan a una sola voz hasta que el líder da la consigna de formar grupos con diferente número de integrantes.

- A) Juguemos en el bosque
- B) Agua de limón
- C) El puente de Avignon
- D) Muy buen día su señoría

**40.** Complete el enunciado.

Los juegos \_\_\_\_\_ son inclusivos, tienen \_\_\_\_\_ abiertas y no conllevan el uso de implementos \_\_\_\_\_.

- A) grandes - leyes - pequeños
- B) populares - normas - complejos
- C) tradicionales - reglas - tecnológicos
- D) pequeños - normas - grandes



**41.** Ordene la secuencia correcta, de inicio a fin, de la técnica en el salto de longitud.

1. Impulso
2. Suspensión
3. Aterrizaje
4. Carrera

- A) 1, 3, 4, 2
- B) 2, 1, 3, 4
- C) 3, 2, 4, 1
- D) 4, 1, 2, 3

**42.** Complete el párrafo.

Un estudiante ecto-endomorfo y de baja estatura desea incorporarse a un taller deportivo, por lo que el docente le recomienda que se integre a \_\_\_\_\_. Al poco tiempo de entrenamiento se le detecta poca capacidad aeróbica pero buena movilidad, por lo que se le redirige a \_\_\_\_\_.

- A) voleibol - triatlón
- B) marcha atlética - baloncesto
- C) ciclismo - maratón
- D) marcha atlética - gimnasia

**43.** ¿Qué deporte debe practicar un estudiante que tiene un somatotipo mesomórfico y una buena capacidad anaeróbica?

- A) Básquetbol
- B) Voleibol
- C) Maratón
- D) Pesas

**44.** Seleccione las características específicas de la técnica de lanzamiento en el balonmano.

1. Salto
2. Desplazamiento
3. Flexión
4. Golpeo
5. Impulso

- A) 1, 2, 3
- B) 1, 3, 5
- C) 2, 3, 4
- D) 2, 4, 5

**45.** Complete el enunciado.

En una competencia de levantamiento de pesas, el primer ejercicio es el \_\_\_\_\_, que consiste en levantar la barra desde el suelo mediante una \_\_\_\_\_ y extendiendo completamente la articulación del codo.

- A) arranque sentadilla
- B) envión cargada
- C) envión sentadilla
- D) arranque cargada

**46.** Con base en la oración, identifique el deporte.

Pedro realiza un pase a un compañero golpeando el balón con sus antebrazos para seguir el juego.

- A) Rugby
- B) Voleibol
- C) Básquetbol
- D) Balonmano

**47.** Seleccione los pasos técnicos necesarios para el lanzamiento de jabalina.

1. Comenzar con el brazo plegado y el codo levantado
2. Dar la espalda a la dirección de lanzamiento
3. Partir desde la fase de batida
4. Extender la pierna derecha hacia atrás

- A) 1, 2
- B) 1, 4
- C) 2, 3
- D) 3, 4

**48.** Elija las fases fundamentales de las pruebas de salto.

1. Aproximación
2. Despegue
3. Pica
4. Vuelo
5. Caída
6. Salida

- A) 1, 2, 3, 6
- B) 1, 2, 4, 5
- C) 2, 3, 4, 5
- D) 3, 4, 5, 6

**49.** ¿Qué ejercicio metodológico es necesario para mejorar la fase de caída en la técnica del salto de longitud?

- A) Tomar una distancia para iniciar la carrera de aproximación y, a partir de la tabla de batida, se mide 20 m sobre el pasillo de toma de impulso, y se inicia el salto
- B) A un paso del foso se realiza un despegue activo; los brazos se elevan simultáneamente, y se mantienen en el aire en la posición de despegue
- C) Ejecutar repeticiones de saltos sin impulso, extendiendo las piernas hacia el frente y elevando los brazos simultáneamente
- D) Saltos a seis pasos de distancia de la tabla de batida; los brazos se elevan simultáneamente y la pierna de péndulo entra en contacto con el foso, flexionada detrás del cuerpo

- 50.** Con base en el caso, identifique la disciplina deportiva que se recomienda practicar.

Javier tiene una gran flexibilidad y equilibrio.

- A) Natación
- B) Boxeo
- C) Gimnasia
- D) Fisicoculturismo

- 51.** ¿Qué deporte debe practicar un estudiante con un gran desarrollo en su fuerza y velocidad?

- A) Gimnasia
- B) Básquetbol
- C) Lucha olímpica
- D) Judo

- 52.** Elija los fundamentos específicos del básquetbol.

- 1. Dominio del balón
- 2. Conducción del balón
- 3. Boteo
- 4. Shut o toque
- 5. Pase
- 6. Lanzamiento

- A) 1, 2, 3, 4
- B) 1, 3, 5, 6
- C) 2, 3, 4, 5
- D) 2, 4, 5, 6

- 53.** ¿Qué deporte puede practicar un individuo que tiene desarrollados los fundamentos técnicos del agarre, capacidad de anticipación y desplazamiento con y sin implemento?

- A) Básquetbol
- B) Fútbol
- C) Voleibol
- D) Pelota nacional

**54.** ¿Qué deporte debería practicar un estudiante que posee buen desarrollo en el balance, gracia, coordinación y flexibilidad?

- A) Gimnasia
- B) Judo
- C) Natación
- D) Lucha olímpica

**55.** En un partido de básquetbol de una selección sub-15 se determina que la ejecución de tiros libres de un jugador siempre falla porque no alcanza la distancia hasta el aro.

Seleccione las fases que se deben reforzar en el entrenamiento para que el jugador mejore.

- 1. Flexión-extensión de piernas
- 2. Posición inicial
- 3. Saltar al lanzar el balón
- 4. Ángulo de lanzamiento

- A) 1, 4
- B) 1, 3
- C) 2, 3
- D) 2, 4

**56.** Seleccione los periodos de entrenamiento en un macrociclo de atletismo.

- 1. De tránsito
- 2. Competitivo
- 3. Desarrollador
- 4. Estabilizador
- 5. Preparatorio

- A) 1, 2, 4
- B) 1, 2, 5
- C) 2, 3, 4
- D) 3, 4, 5

**57.** Elija las estrategias utilizadas en el entrenamiento del mini-básquetbol.

1. Actitud constructiva
2. Dirección de los ejercicios de entrenamiento
3. Afianzamiento de la brazada
4. Instrucciones y comentarios a los jugadores
5. Enfoque de drop
6. Feedback

- A) 1, 2, 3, 5
- B) 1, 2, 4, 6
- C) 2, 3, 4, 5
- D) 3, 4, 5, 6

**58.** Elija los ejercicios que ayudan al sistema neuromuscular-esquelético a desarrollar la fuerza en las extremidades inferiores.

1. Semicuclillas con apoyo
2. Banco Scott
3. Extensiones en prensa
4. Remo en polea baja
5. Arranque olímpico

- A) 1, 2, 4
- B) 1, 3, 5
- C) 2, 3, 4
- D) 2, 4, 5

**59.** Elija los ejercicios que desarrollan el sistema neuromuscular esquelético.

1. Yerk
2. Halón con polea alta
3. Cargada
4. Fuerza en banco
5. Peso muerto

- A) 1, 2, 4
- B) 1, 3, 5
- C) 2, 3, 4
- D) 3, 4, 5

**60.** Elija los grupos de ejercicios que corresponden a la potenciación muscular para el tren superior e inferior.

1. Pliometría
2. Pesado
3. Isocinéticos
4. Agotador
5. Variaciones del peso
6. Global

- A) 1, 2, 3
- B) 1, 3, 5
- C) 2, 4, 6
- D) 4, 5, 6

**61.** Identifique el test que se utiliza para evaluar la fuerza explosiva de las piernas en estudiantes de 17 años.

- A) Salto de longitud sin carrera de impulso
- B) 200 metros planos
- C) Arrancada y carrera de 10 metros
- D) 50 metros planos

**62.** Seleccione las capacidades condicionales necesarias para realizar la prueba de salto largo.

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

- A) 1, 2
- B) 1, 4
- C) 2, 3
- D) 3, 4

**63.** Relacione el test con la capacidad condicional que mide.

	<b>Test</b>	<b>Capacidad</b>
1.	Balke	a) Fuerza
2.	20 m	b) Resistencia
3.	Salto horizontal	c) Velocidad

- A) 1a, 2b, 3c
- B) 1b, 2c, 3a
- C) 1c, 2a, 3b
- D) 1c, 2b, 3a

**64.** Un adolescente de 14 años tiene sobrepeso. Elija los hábitos que debe adquirir para bajar de peso.

- 1. Comer saludablemente
- 2. Caminar 2 horas diarias a alta intensidad
- 3. Tomar 5 litros de agua al día
- 4. Realizar ejercicio aeróbico 3 días a la semana

- A) 1, 3
- B) 1, 4
- C) 2, 3
- D) 2, 4

**65.** De acuerdo a lo que establece el currículo de Educación Física, seleccione los juegos populares tradicionales.

- 1. Ecuavoley
- 2. Rayuela
- 3. Pelota nacional
- 4. Cogidas
- 5. Ensacados
- 6. Hula hula

- A) 1, 2, 6
- B) 1, 3, 4
- C) 2, 4, 5
- D) 3, 5, 6



**66.** Seleccione las actividades recreativas que se realizan dentro de la programación de Educación Física.

1. Juego de la oca
2. Dinámicas grupales
3. Lucha libre
4. Yincana
5. Carrera de velocidad
6. Bailoterapia

- A) 1, 2, 3, 5  
B) 1, 2, 4, 6  
C) 2, 3, 4, 5  
D) 3, 4, 5, 6

**67.** Relacione el juego con su finalidad.

Juego	Finalidad
1. Ensacados	a) Sensorial
2. Las escondidas	b) Motriz
3. El espejo	c) Afectiva
	d) Cognitiva

- A) 1a, 2b, 3c  
B) 1b, 2a, 3d  
C) 1c, 2d, 3a  
D) 1d, 2a, 3b

**68.** Elija las actividades que corresponden a la recreación.

1. Juegos tradicionales
2. Juegos predeportivos
3. Ejercicios formativos
4. Acciones lúdicas
5. Juegos espontáneos

- A) 1, 2, 5  
B) 1, 4, 5  
C) 2, 3, 4  
D) 2, 3, 5

**69.** Elija las actividades recreativas.

1. Salir al parque a correr
2. Competir en un torneo de fútbol
3. Practicar patinaje en una explanada
4. Participar en una carrera pedestre

- A) 1, 2
- B) 1, 3
- C) 2, 4
- D) 3, 4

**70.** Seleccione las actividades recreativas.

1. Realizar una caminata por la playa
2. Ejecutar saltos gimnásticos en piso
3. Ganar un partido de voleibol
4. Aprender a bailar salsa en una academia

- A) 1, 2
- B) 1, 4
- C) 2, 3
- D) 3, 4

**71.** Identifique el área que se trabaja en el juego con el silbato.

- A) Sensorial
- B) Motor
- C) Intelectual
- D) Social

72. Con base en el texto, elija las finalidades específicas de la práctica del juego predeportivo de básquetbol.

Balón torre: dos equipos con igual número de participantes. Consiste en hacer llegar la pelota a un compañero que está en el otro extremo del campo. No vale botar la pelota ni andar con ella. El otro equipo debe intentar que la pelota no llegue.

Recuperado el 04 de noviembre de 2014 en <http://juegospredeportivos.blogspot.com/>

1. Prepara a los estudiantes para su aplicación
2. Mejora la precisión en el pase
3. Desarrolla total capacidad física
4. Permite desarrollar la creatividad
5. Aporta cargas de trabajo físico al deportista

- A) 1, 2, 4  
B) 1, 2, 5  
C) 2, 3, 4  
D) 3, 4, 5

73. Relacione el juego con su clasificación.

Juego	Clasificación
1. Juego con pelota	a) Sensoriales
2. Ajedrez	b) Intelectuales
3. Silbatos	c) Motores

- A) 1a, 2b, 3c  
B) 1a, 2c, 3b  
C) 1b, 2a, 3c  
D) 1c, 2b, 3a

74. El básquetbol, el fútbol y el tenis se clasifican como juegos:

- A) motores  
B) sensoriales  
C) intelectuales  
D) sociales

75. Con base en el caso, elija las acciones de mantenimiento que deberían cumplir los estudiantes.

En una clase de Educación Física con alumnos de séptimo año de Educación General Básica, el maestro indica algunas de las acciones que se deberían tener en cuenta para conservar y mantener las instalaciones recreativas y deportivas del plantel en buen estado.

1. No arrojar desechos o basura en las áreas deportivas y recreativas
2. Organizar grupos de estudiantes para pintar la cancha
3. Delegar diariamente el aseo de los baños de las áreas deportivas
4. Organizar un club de protección y conservación de las áreas deportivas
5. Elaborar afiches alusivos al mantenimiento y conservación de las áreas deportivas
6. Financiar personal para que se encargue del mantenimiento de estas áreas

- A) 1, 3, 6  
B) 1, 4, 5  
C) 2, 3, 5  
D) 2, 4, 6

76. Los programas de ejercicio físico para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria se basan en la realización de actividades de tipo deportivo, que incluyen la movilización de grandes grupos musculares durante periodos prolongados.

Todos son ejercicios adecuados para este tipo de programas, **excepto**:

- A) caminar  
B) nadar  
C) bailar zumba  
D) hacer flexiones

77. Todos los ejercicios permiten desarrollar la resistencia, **excepto**:

- A) carrera continua  
B) intervalos  
C) carrera con cambios de ritmo  
D) zancadas

**78.** Relacione el juego con su el área que desarrolla.

<b>Juego</b>	<b>Área</b>
1. Trabalenguas	a) Cognitiva
2. Agua de limón	b) Motriz
3. Lanzamiento de pelota	c) Afectiva

- A) 1a, 2c, 3b
- B) 1b, 2a, 3c
- C) 1b, 2c, 3a
- D) 1c, 2a, 3b

**79.** Seleccione las acciones adecuadas antes de realizar una actividad recreativa.

- 1. Movimientos articulares
- 2. Consumir carbohidratos
- 3. Tomar abundante agua
- 4. Realizar calentamiento

- A) 1, 2
- B) 1, 4
- C) 2, 3
- D) 3, 4

**80.** Seleccione los elementos que debe consumir un atleta antes de una maratón.

- 1. Grasas
- 2. Pastas
- 3. Frutas y verduras
- 4. Energizantes y estimulantes

- A) 1, 2
- B) 1, 4
- C) 2, 3
- D) 3, 4

Educación Física	
Pregunta	Respuesta Correcta
1	B
2	A
3	B
4	B
5	D
6	C
7	C
8	B
9	B
10	D
11	B
12	D
13	D
14	C
15	C
16	D
17	B
18	A
19	D
20	C
21	A
22	A
23	D
24	B
25	B
26	C
27	D
28	C
29	B
30	A
31	C
32	A
33	D
34	B
35	C
36	A
37	D
38	B
39	B
40	C
41	D
42	D
43	D
44	B
45	A
46	B
47	B
48	B

49	C
50	C
51	B
52	B
53	A
54	A
55	A
56	B
57	B
58	B
59	A
60	B
61	A
62	C
63	B
64	B
65	C
66	B
67	B
68	B
69	B
70	B
71	A
72	A
73	D
74	A
75	B
76	D
77	D
78	A
79	B
80	C