



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES

Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de Pertenencia

PRUEBA DE PERIODO

Área y/o asignatura: Educación Física	
Grado: CS2	Segundo periodo
Docentes: Alexander Ramírez, Juan Vargas	
Nombre del estudiante:	

El tejo

Cada fin de semana en un rincón de la zona andina colombiana, un grito de “¡mecha!” atrae la atención de hombres y mujeres de todas las edades. El olor a pólvora se apodera del ambiente y los abrazos de alegría al ritmo de la carranga y otros ritmos colombianos no se hacen esperar. En las mesas, decenas de comensales brindan con cerveza mientras disfrutan de la rellena con papa criolla, el chunchullo y otros platos típicos de la gastronomía del altiplano cundiboyacense.

Esta escena se repite una y otra vez en los cientos de canchas de tejo que existen en toda Colombia. Allí, el balón de fútbol es reemplazado por un disco metálico conocido como tejo; y el arco, por un tablero de madera y una caja de greda o plastilina que tiene en su superficie una serie de mechas de pólvora en forma de triángulos equiláteros.

La historia del tejo, que fue reconocido como deporte nacional en el año 2000, se remonta a hace más de 500 años, cuando los indígenas muisca se reunían en el municipio de Turmequé, ubicado en el departamento de Boyacá, para comercializar productos, hacer trueques y llevar a cabo eventos deportivos.

Responde las preguntas 1 y 2 con relación al texto

1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones no es correcta?

- a. El tejo es un deporte nacional de Colombia.
- b. El tejo aún se juega, y es un deporte tradicional Colombiano.
- c. **Los españoles importaron el tejo a Colombia.**
- d. El tejo se origino en el departamento de Boyacá.

2. ¿quiénes inventaron el tejo?

- a. **Los indígenas muisca**
- b. Los andinos
- c. Los boyacenses
- d. Los españoles



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES

Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de Pertenencia

El fitness es una actividad física realizada de forma repetida (varias veces por semana) que tiene como objetivo mejorar tanto en el aspecto físico como en el psicológico. En fitness también se cuida la alimentación y se supervisa la salud. Se realiza en un gimnasio que tenga sala de musculación.

En cuanto a la alimentación se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.

Con relación al texto responde las preguntas 3 y 4

3. todos los alimentos nos aportan algún valor nutricional, incluso los macro nutrientes que tienen alto contenido de carbohidratos, proteínas y grasas (gaseosas, carnes y fritos), si investigamos bien estos en exceso son causantes de enfermedades crónicas como la obesidad la diabetes entre otras.

Si queremos tener una vida con tendencia Fitness debemos evitar el exceso en los siguientes tipos de alimentos.

- a. Alimentos ricos en carbohidratos y grasas saturadas
- b. Alimentos ricos en vitaminas y minerales
- c. Alimentos con fibra como los cereales
- d. Micronutrientes (frutas y verduras)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES

Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de Pertenencia

- 4. las siguientes afirmaciones no son correctas con respecto a llevar una rutina o estilo de vida fitness, excepto una, ¿cuál?**
- a. Realizar ejercicio una vez a la semana
 - b. Consumir alimentos con macro nutrientes en exceso.
 - c. Consumir solo un tipo de alimento a la semana.
 - d. La actividad física debe ser repetida varias veces por semana.
- 5. tener hábitos de vida saludable se considera ser responsable con nuestra propia salud, tanto física como mentalmente, a continuación, ¿Cuáles no corresponden a hábitos de vida saludable?**
- a. Hacer ejercicio con frecuencia e hidratarse constantemente.
 - b. Tener una alimentación balanceada y consumir frutas.
 - c. Comer en exceso y dormir más de ocho horas diarias.
 - d. Realizar actividades de recreación y ocio en el tiempo libre.