
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Prueba de periodo		Versión 01	Página 1 de 4

FECHA:	PERIODO: 1	GRADO: CLEI VI
ÁREA: LUDICO - RECREATIVO		ASIGNATURA: LUDICO - RECREATIVO
NOMBRE DEL DOCENTE: Mauricio Pérez Llano		

OBJETIVOS

Identifica los diferentes juegos tradicionales, cooperativos y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre.

Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.

Favorecer la adopción de hábitos saludables, facilitando la realización de ejercicio físico de forma regular y promoviendo la alimentación saludable.

Valorar la importancia de la nutrición en la actividad deportiva.

PREGUNTAS

- Son aquellos en los que la diversión prima por encima del resultado, en los que no suele existir ganadores ni perdedores, los que no excluyen, sino que integran, los que fomentan la participación de todos y en los que la ayuda y el trabajo en equipo de los participantes son necesarias para superar un objetivo o reto común. Esta definición corresponde a:

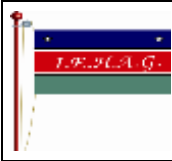

 - Juegos Recreativos
 - Juegos Cooperativos
 - Juegos de la Calle
 - Juegos Tradicionales
- Son aquellos juegos típicos de una región o país, que se realizan sin la ayuda o intervención de juguetes tecnológicamente complicados, solo es necesario el empleo de su propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza (piedras, ramas, tierra, flores, etc.), u objetos domésticos como botones, hilos, cuerdas, tablas, etc. Esta definición corresponde a:

 - Juegos Recreativos
 - Juegos Cooperativos
 - Juegos Tradicionales y de la Calle
 - Juegos Competitivos
- Es una característica del desarrollo personal de los Juegos Recreativos

 - Autocontrol emocional
 - Fomentar habilidades de Resistencia
 - Mejorar las destrezas físicas
 - Todas son correctas
- Permiten a los participantes interactuar y practicar un diálogo de apoyo y apreciación mutua que sustituye al habitual diálogo de desprecio y comentarios negativos al que estamos acostumbrados, Esta es una característica de:



 - Juegos Recreativos
 - Juegos Cooperativos
 - Juegos Tradicionales y de la Calle
 - Juegos Competitivos
- Posibilita el aprendizaje de valores morales y habilidades para la convivencia social, permitiendo valorar positivamente el éxito ajeno. Además, fomenta las conductas de ayuda y un alto grado de comunicación entre los participantes.
Son características de:

 - Juegos Recreativos
 - Juegos Cooperativos
 - Juegos Tradicionales y de la Calle
 - Juegos Competitivos

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Prueba de periodo		Versión 01	Página 2 de 4

FECHA:	PERIODO: 1	GRADO: CLEI VI
ÁREA: LUDICO - RECREATIVO		ASIGNATURA: LUDICO - RECREATIVO
NOMBRE DEL DOCENTE: Mauricio Pérez Llano		

6. ¿Cuál es un beneficio PSÍQUICO por practicar los diferentes Juegos Recreativos?
- Mejora los niveles de desarrollo muscular
 - Mejora los niveles de fuerza.
 - incrementa la producción de endorfinas, sustancias endógenas que generan sensación de bienestar, alegría y euforia.
 - Disminuye el riesgo de sufrir lesiones osteomusculares.
7. Son valores presentes en los diferentes tipos de Juegos
- Igualdad con los semejantes.
 - Aceptación propia y de los demás.
 - Empatía, solidaridad, diversidad, respeto y tolerancia.
 - Todas las anteriores
8. Se conoce como está a aquella actividad física de duración reducida pero gran intensidad, en la que el metabolismo de los músculos no apela al oxígeno en el intercambio de energía. Con esto en mente, podemos indicar que esta es el poder del ser humano para ejecutar una actividad física intensa y breve, muy común en los juegos recreativos. A que se refiere este corto párrafo?
- Capacidad Anaeróbica
 - Resistencia Vascular
 - Capacidad Aeróbica
 - Intensidad Física
9. Practicar ejercicio físico por medio de juego nos aporta los siguientes beneficios a nivel del sistema cardiovascular:
- Aumento del volumen respiratorio y del consumo de oxígeno.
 - Fortalecimiento de los ligamentos y tendones.
 - Aumento de la frecuencia cardíaca lo que favorece el llevar más sangre a todo el organismo.
 - Ninguna de las anteriores.
10. La función primordial es producir tejido corporal. Es fundamental en el mantenimiento de la masa muscular, en la reparación del cuerpo y reemplazo de tejidos, para el metabolismo y como constituyente de ciertas hormonas como la insulina. Esta definición pertenece a:
- Carbohidratos
 - Proteínas
 - Vitaminas
 - Minerales
11. Aportan gran cantidad de energía en la mayoría de las dietas humanas, se queman durante el metabolismo para producir energía, tanto en presencia de oxígeno como en ausencia de este, de ahí su importancia como fuente de energía en los eventos deportivos. Esta definición pertenece a:
- Carbohidratos
 - Proteínas
 - Vitaminas.
 - Minerales
12. Son la fuente más abundante y económica de energía alimentaria de nuestra dieta. Están presentes tanto en los alimentos de origen animal como la leche y sus derivados como en los de origen vegetal; legumbres, cereales, harinas, verduras y frutas. Esta definición pertenece a los:
- Lípidos.
 - Proteínas.
 - Carbohidratos.
 - Azúcares.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Prueba de periodo		Versión 01	Página 3 de 4

FECHA:	PERIODO: 1	GRADO: CLEI VI
ÁREA: LUDICO - RECREATIVO		ASIGNATURA: LUDICO - RECREATIVO
NOMBRE DEL DOCENTE: Mauricio Pérez Llano		

13. Son un grupo diverso de moléculas, que contienen regiones formadas casi exclusivamente por hidrógeno y carbono. Algunos almacenan energía, son hidrosolubles, Esta definición pertenece a:

- A. Lípidos.
- B. Proteínas.
- C. Carbohidratos.
- D. Azúcares.

14. El aceite de maíz, aceite de oliva, mantequilla. Son ejemplos de:

- A. Lípidos.
- B. Proteínas.
- C. Carbohidratos.
- D. Azúcares.

15. Las hidrosolubles son un tipo de vitamina que se puede disolver en:

- A. En agua.
- B. En alimentos grasos.
- C. En alimentos sólidos.
- D. Minerales.

16. Las vitaminas liposolubles se encuentran en:

- A. El pescado.
- B. Mantequilla.
- C. Verduras.
- D. Todas las anteriores

17. Las vitaminas hidrosolubles suelen estar presentes en:

- A. Verduras y frutas.
- B. Carnes y pescados.
- C. Lácteos y cereales.
- D. Todas las anteriores.

18. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un alto contenido en vitamina C?



- A. El pan integral
- B. Patatas y verduras
- C. El pescado azul
- D. El aceite de oliva

19. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un alto contenido en vitamina A, Vital para el mantenimiento de los tejidos, correcto funcionamiento de la vista, crecimiento óseo.?

- A. Pomelos
- B. Arroz
- C. Zanahoria
- D. Frutos secos

20.Cuál es la vitamina vital para la regulación del metabolismo del calcio y del fósforo. Está presente en alimentos como Pescado, yema de huevo, leche y productos lácteos

- A. Vitamina B2
- B. Vitamina A
- C. Vitamina D
- D. Vitamina K

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Prueba de periodo		Versión 01	Página 4 de 4

FECHA:	PERIODO: 1	GRADO: CLEI VI
ÁREA: LUDICO - RECREATIVO		ASIGNATURA: LUDICO - RECREATIVO
NOMBRE DEL DOCENTE: Mauricio Pérez Llano		

RESPUESTAS

1. B
2. C
3. A
4. B
5. B
6. C
7. D
8. A
9. C
10. B
11. A
12. C
13. A
14. A
15. A
16. D
17. D
18. B
19. C
20. D