
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Prueba de periodo		Versión 01	Página 1 de 6

FECHA: DEL 9 AL 16 DE MARZO	PERIODO: UNO	GRADO: CLEI 4
ÁREA: LÚDICO-RECREATIVO	ASIGNATURA E. FÍSICA Y E. ARTÍSTICA	
NOMBRE DEL DOCENTE : JULIAN OSORIO TORRES Y LUISA FERNANDA RAMÍREZ		

OBJETIVO: Conocer el proceso de aprendizaje de cada uno de los estudiantes donde se podrá evidenciar las principales fortalezas y las mayores dificultades.

DEPORTE, ¡TÚ DECIDES!

¿Te has parado a pensar en los beneficios que te aporta hacer un poco de deporte todos los días? Lee el siguiente artículo y esta tarde queda con una amiga o con un amigo, ponte unas zapatillas y... ¡a correr! O a jugar al tenis, patinar, nadar, o lo que quieras: tú decides.

Desde que los griegos dieron comienzo a las olimpiadas en el año 776 antes de Cristo, el deporte se ha convertido en una actividad de esparcimiento y se ha hecho casi indispensable para todas las personas.

Según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre los 5 y los 17 años de edad la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y el entorno.

¿Por qué es tan importante la práctica del deporte desde la infancia?

Haciendo deporte prevenimos problemas de salud, conseguimos un mejor desarrollo físico y mental y, al formar parte de un equipo, mejoramos nuestras relaciones con los demás y aprendemos a respetar ciertas normas y reglas de convivencia.

Una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) y a mantener un peso corporal saludable. Asimismo, el deporte, el juego o cualquier actividad en los que sea necesaria la participación de más de una persona da a los jóvenes la oportunidad de expresarse y relacionarse con otros, lo que contribuye a su desarrollo social.

Por todo ello, se aconseja que niños y adolescentes realicen por lo menos 60 minutos de actividad física diaria. Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.

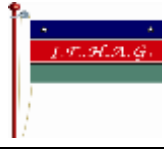

Pero el deporte, además de ser saludable y divertido, también tiene sus riesgos. Para evitar posibles lesiones y poder seguir haciendo deporte hay que tomar una serie de precauciones:

Calentar antes de iniciar la actividad y equiparnos con la protección adecuada según el ejercicio que vayamos a realizar.

Protegerse adecuadamente para evitar lesiones en la piel, uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de melanoma; en este sentido, los expertos han alertado de la falta de hábito en fotoprotección.

Conocer y respetar las reglas del juego. Cuando los jugadores saben lo que está y lo que no está permitido hacer se producen menos lesiones.

Tener en cuenta a los demás. Algunas reglas del juego no tienen nada que ver con marcar puntos o cometer faltas, sino que tratan sobre cómo proteger a los demás, respetarlos y ser educado con ellos. Una forma de tener en cuenta a los demás es comunicarse en el campo.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Prueba de periodo		Versión 01	Página 2 de 6

FECHA: DEL 9 AL 16 DE MARZO	PERIODO: UNO	GRADO: CLEI 4
ÁREA: LÚDICO-RECREATIVO	ASIGNATURA E. FÍSICA Y E. ARTÍSTICA	
NOMBRE DEL DOCENTE : JULIAN OSORIO TORRES Y LUISA FERNANDA RAMÍREZ		

1. En tu opinión, ¿cuál de las siguientes frases resume mejor el texto?:

- A: El deporte te permite expresarte y relacionarte.
- B: La actividad física ayuda a mantener un peso saludable
- C: Una actividad física adecuada favorece el desarrollo físico, social y mental.**
- D: El deporte ayuda a hacer amigos y a respetar normas y reglas de convivencia.

2. Un profesor de deportes se encuentra a cargo de un equipo de fútbol conformado por estudiantes, durante el entrenamiento se trabaja el desarrollo de las cualidades físicas básicas. Según el concepto de cualidades físicas ¿Cuál de los enunciados no es una cualidad física?

- A. La fuerza.
- B. El equilibrio.
- C. La motivación cognitiva.**
- D. La Velocidad.

3. El ejercicio donde intervienen los agentes ojo-pie, recibe el nombre de:

- A. Movimiento corporal.
- b. Coordinación oculo-pédica.**
- C Coordinación fina.
- D. Coordinación gruesa.

4. Del deporte más completo donde se trabajan todos los grupos musculares es:

- A. Baloncesto.
- B. Natación.**
- C. Fútbol.
- D. Voleibol

5. De acuerdo a sus conocimientos que es calentamiento físico:

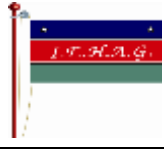

- A. Conjunto de ejercicios generales realizados para aumentar la frecuencia cardiaca.**
- B. Es el cambio en diferentes acciones que son producidos por una fuerza.
- C. Son ejercicios orientados a una especialidad como tema central en cada deporte.
- D. Son ejercicios que se realizan con los brazos.

6. El estiramiento físico es muy importante para el hombre. Uno de los siguientes temas menciona claramente cuando se debe hacer:

- A. Antes de realizar un trabajo.
- B. Después de estar sentado o de pie por mucho tiempo.
- C. Antes o después de cualquier actividad deportiva-física.**
- D. Cuando estoy estresado.

7. El deporte se ha convertido en una actividad importante para la sociedad. ¿Porque el hombre hace estiramiento muscular?

- A. Para disminuir tensiones musculares (relajarse).
- B. Como beneficio para una mejor coordinación.
- C. Previene lesiones (distensiones o desgarrar muscular).**
- D. Todas las anteriores.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Prueba de periodo		Versión 01	Página 3 de 6

FECHA: DEL 9 AL 16 DE MARZO	PERIODO: UNO	GRADO: CLEI 4
ÁREA: LÚDICO-RECREATIVO	ASIGNATURA E. FÍSICA Y E. ARTÍSTICA	
NOMBRE DEL DOCENTE : JULIAN OSORIO TORRES Y LUISA FERNANDA RAMÍREZ		

8. Las cualidades físicas básicas son las siguientes:

- A. Destreza, agilidad, elasticidad y ritmo.
- B. Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.**
- C. Resistencia, velocidad, elasticidad u equilibrio.
- D. Ritmo, agilidad, fuerza y velocidad.

9. Cuando hablamos de resistencia nos referimos a:

- A. Actividades de larga duración y pocas intensidad.
- B. Actividades que hay que hacer muchas fuerzas.
- C. Actividades de poca duración y poca intensidad.
- D. Actividades de larga duración y mucha intensidad.**

10. Cuando hablamos de flexibilidad, fundamentalmente estamos hablando de:

- A. Carreras.
- B. Saltos.
- C. Pesas.
- D. Estiramientos.**

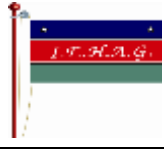

EXPRESIÓN CORPORAL

La Expresión Corporal es la primera forma de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irremplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás.

El concepto de expresión corporal se utiliza para hacer referencia a aquellas personas que usan su cuerpo, los movimientos y formas que pueden lograr con él para expresar diferentes tipos de ideas. Generalmente, la noción de expresión corporal se aplica a artistas como bailarines, coreógrafos, mimos, etc., que trabajan con su cuerpo más que con la palabra. El arte de la expresión corporal requiere siempre gran dominio y conocimiento del cuerpo propio así como también mayor expresividad ya que se debe poder transmitir con movimientos lo que otros dicen con palabras.

La expresión corporal es una actividad que normalmente desempeñan personajes como artistas, bailarines, mimos, etc. Esta actividad consiste en utilizar el cuerpo para representar ideas, sentimientos, sensaciones. Así, un bailarín expresa amor, miedo o alegría en una obra mucho mejor con su cuerpo que con palabras o recitando un texto. Normalmente, es de suma importancia para aquellos que trabajan con su cuerpo tener un buen estado físico del mismo ya que lo ponen en permanente exposición y esta actividad puede llegar a requerir un gran desgaste dependiendo de la disciplina específica. Se considera que las personas que trabajan con la expresión corporal más que con el lenguaje hablado pueden llegar a desarrollar formas expresivas mucho más profundas y sentidas que el común de las personas.

Sin embargo, la expresión corporal no debe ser entendida simplemente como una disciplina artística. En este sentido, todos los seres humanos (e incluso los animales) expresan ideas o sensaciones con el cuerpo. Los gestos faciales son por ejemplo uno de los casos más conocidos: uno puede no estar diciendo nada pero mostrando con su expresión facial su descontento, alegría, emoción. Además, cuestiones tales como la postura, el modo de sentarse, el modo de caminar, el modo de hablar o conversar con otra persona son todos elementos que implican cierta expresividad corporal que es particular y única de cada persona.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Prueba de periodo		Versión 01	Página 4 de 6

FECHA: DEL 9 AL 16 DE MARZO	PERIODO: UNO	GRADO: CLEI 4
ÁREA: LÚDICO-RECREATIVO	ASIGNATURA E. FÍSICA Y E. ARTÍSTICA	
NOMBRE DEL DOCENTE : JULIAN OSORIO TORRES Y LUISA FERNANDA RAMÍREZ		

11. El hombre se comunicó por primera vez a través de:

- A. Lenguaje oral.
- B. Expresión corporal.**
- C. Lenguaje escrito.
- D. Un idioma

12. Es lo mismo decir expresión corporal que...

- A. Ritmo.
- B. Movimiento.
- C. Comunicación no verbal.**
- D. expresión oral

13. Expresión corporal es...

- A. Uso que le damos al cuerpo para comunicar nuestras ideas, emociones y estados de ánimo.**
- B. Hacer manipulaciones para simular en el espacio objetos que no se encuentran.
- C. El conjunto de movimientos que puede hacer nuestro cuerpo, tales como: doblar, inclinar y trasladar.
- D. Todo movimiento realizado por el actor o actriz.

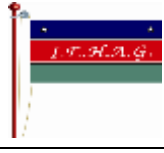

14. El gesto...



- A. Comunica y se entiende**
- B. No comunica pero se entiende
- C. Ni comunica ni se entiende
- D. Se entiende, pero no comunica

15- . En Educación Artística la materia prima es:

- A. El gusto
- B. El ser humano**
- C. La habilidad
- D. La pintura

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Prueba de periodo		Versión 01	Página 5 de 6

FECHA: DEL 9 AL 16 DE MARZO	PERIODO: UNO	GRADO: CLEI 4
ÁREA: LÚDICO-RECREATIVO	ASIGNATURA E. FÍSICA Y E. ARTÍSTICA	
NOMBRE DEL DOCENTE : JULIAN OSORIO TORRES Y LUISA FERNANDA RAMÍREZ		

16- El círculo cromático, es uno de los ejemplos para trabajar con los colores, como

primarios tenemos: amarillo, azul y rojo. Como colores secundarios tenemos: *

- A. Violeta, rojo y verde.
- B. Amarillo, naranja y azul-violeta.
- C. Verde, violeta y naranja.
- D. Rojo, verde y amarillo.

17. En Nuestra Institución Educativa, la formación artística, adquiere un sentido:

- A. Formativo.
- B. Desarrollo de habilidades y destrezas.
- C. Proyecciones económicas.
- D. Todas las anteriores.

18. El estudiante en la proyección de habilidades artísticas se desarrolla: *

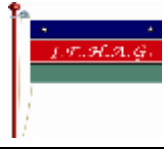

- A. Utilización de recursos regionales.
- B. Destrezas.
- C. Utilización de recursos reciclables.
- D. Todas las anteriores.

19. El desarrollo del arte, es el desarrollo de lenguaje:

- A. Todas las anteriores.
- B. Costumbres y sueños.
- C. Propositiones y gustos.
- D. Escrito y oral.

20. Las principales divisiones de la artística son:

- A. La danza, el teatro, la educación física y deporte
- B. la pintura, escultura, arquitectura.
- C. Artes plásticas -pintura, escultura,
- D. Todas las anteriores.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Prueba de periodo		Versión 01	Página 6 de 6

FECHA: DEL 9 AL 16 DE MARZO	PERIODO: UNO	GRADO: CLEI 4
ÁREA: LÚDICO-RECREATIVO	ASIGNATURA E. FÍSICA Y E. ARTÍSTICA	
NOMBRE DEL DOCENTE : JULIAN OSORIO TORRES Y LUISA FERNANDA RAMÍREZ		