	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 V - VI
ÁREA: LUDICO - RECREATIVO		ASIGNATURA: LUDICO - RECREATIVO
NOMBRE DEL DOCENTE: Mauricio Pérez Llano		

OBJETIVOS

Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.

Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.

Reconocer la importancia de la actividad física y el desarrollo de las capacidades físicas como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable, como expresiones de una buena salud.

Conocer la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.

PREGUNTAS

1.Cuál es el protocolo de realización del Test de Ruffier que mide la adaptación cardiovascular al esfuerzo físico.

- Toma de Frecuencia Cardíaca después de trotar 10 minutos.
- Toma de Frecuencia Cardíaca multiplicado por el peso.
- Toma de Frecuencia Cardíaca en Reposo, Toma de Frecuencia Cardíaca Máxima y Toma de Frecuencia Cardíaca con 1 Minuto de Recuperación.
- Toma de Frecuencia Cardíaca multiplicado por la estatura

2. Cuando una persona es sedentaria y quiere hacer ejercicio por primera vez, se le hacen los siguientes pasos antes de empezar a hacer actividad física:

- Carrera-velocidad-ejercicios de fuerza
- Toma de pulso en reposo-velocidad-flexibilidad-movilidad articular-incremento de la frecuencia cardíaca
- Anamnesis – Toma de IMC - Toma de pulso en reposo-movilidad articular-flexibilidad-incremento de la frecuencia cardíaca.
- Carrera-fuerza-flexibilidad

3. Como se mide el INDICE de Masa Corporal:

a) $IMC = \frac{ESTATURA}{(PESO \times PESO)}$

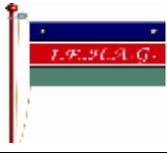
b) $IMC = \frac{ESTATURA}{(PESO \times ESTATURA)}$

c) $IMC = \frac{PESO}{(ESTATURA \times PESO)}$

d) $IMC = \frac{PESO}{(ESTATURA \times ESTATURA)}$

4. Que se logra con los Test realizados en las clases de Educación Física:

- Evaluar la condición psicológica de los estudiantes.
- Organizar disciplinariamente los grupos.
- Medir las cualidades físicas básicas (Valoración de la condición física) de los estudiantes.
- Medir el nivel de integración y cooperación en los estudiantes.

	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 V - VI
ÁREA: LUDICO - RECREATIVO		ASIGNATURA: LUDICO - RECREATIVO
NOMBRE DEL DOCENTE: Mauricio Pérez Llano		

5. Que mide el TEST de Legger o Course Navette, donde el estudiante va desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros, realizando un cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente.

- Nivel de Flexibilidad y Fuerza de los Estudiantes.
- Fuerza Explosiva en Miembros Superiores.
- Fuerza en la musculatura CORE
- Resistencia Cardio-Respiratoria y Consumo Máximo de Oxígeno

6. La prueba de Condición Física “Abdominales en 30 segundos” sirve para medir tu nivel de:

- Flexibilidad.
- Fuerza.
- Resistencia
- Velocidad.

7. ¿Cuáles son las enfermedades que se desencadenan cuando una persona es sedentaria?

- Gripa – Fiebre – Tos
- Obesidad- Enf. Digestivas -Enf. Cardiovasculares – Problemas Columna.
- Dolor de cabeza – Inflamación de las amígdalas
- Sarampión – Apendicitis

8. Es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación. Depende de muchas variables como la distensibilidad de la cápsula articular, la calidad muscular, así como la capacidad de estiramiento de tendones y ligamentos pero también de factores externos como la temperatura, podemos definir esta como:

- Resistencia Aeróbica
- Flexibilidad
- Capacidad pulmonar
- Estiramiento

9. De acuerdo a sus conocimientos que es calentamiento físico

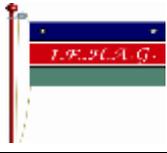
- Conjunto de ejercicios generales realizados para aumentar la frecuencia cardiaca.
- Es el cambio en diferentes acciones que son producidos por una fuerza
- Son ejercicios orientados a una especialidad como tema central en cada deporte
- Son ejercicios que se realizan con los brazos.

10.El calentamiento:

- No debe ser demasiado intenso pues el objetivo es preparar al organismo para la actividad posterior.
- Debe durar bastante tiempo, al menos 20 minutos para que sea lo más completo posible.
- Busca preparar básicamente el aparato cardiovascular y respiratorio.
- No es necesario realizarlo en días de mucho calor pues la temperatura ambiente ya nos ayuda.

11. El orden que seguimos en clase a la hora de realizar un calentamiento es el siguiente

- Movilidad Articular, estiramiento, intensidad.
- Movilidad Articular, movilidad, esfuerzo e intensidad.
- Movilidad Articular, movimiento, estiramiento e intensidad.

	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 V - VI
ÁREA: LUDICO - RECREATIVO		ASIGNATURA: LUDICO - RECREATIVO
NOMBRE DEL DOCENTE: Mauricio Pérez Llano		

d) Movilidad Articular, motricidad, estiramiento e intensidad.

12. ¿Cuál es un beneficio PSÍQUICO por realizar Actividad Física?

- a) Mejora los niveles de desarrollo muscular
- b) Mejora los niveles de fuerza.
- c) Incrementa la producción de endorfinas, sustancias endógenas que generan sensación de bienestar, alegría y euforia.
- d) Disminuye el riesgo de sufrir lesiones osteomusculares.

13. Practicar ejercicio físico nos aporta los siguientes beneficios a nivel del sistema cardiovascular:

- a) Aumento del volumen respiratorio y del consumo de oxígeno.
- b) Fortalecimiento de los ligamentos y tendones.
- c) Aumento de la frecuencia cardíaca lo que favorece el llevar más sangre a todo el organismo.
- d) Ninguna de las anteriores.

14. Practicar ejercicio físico nos aporta los siguientes beneficios a nivel del aparato locomotor:

- a) Fortalecimiento de los ligamentos y tendones.
- b) Produce un aumento del grosor y de la cantidad de fibras musculares.
- c) Hipertrofia muscular.
- d) Todas son correctas.

15. Practicar ejercicio físico nos aporta los siguientes beneficios a nivel del sistema respiratorio:

- a) Aumento del volumen respiratorio
- b) Aumento de la frecuencia respiratoria durante el ejercicio y en reposo
- c) Aumento del consumo de oxígeno, es decir de la eficacia del mecanismo de respiración
- d) Todas son correctas.

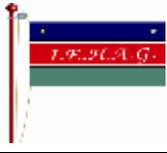
16. La frecuencia cardíaca máxima

- a) Se calcula restando 220 menos nuestra edad.
- b) Nos indica la intensidad adecuada a la que debemos entrenar.
- c) Nos indica la intensidad a la que no debemos pues es peligroso para nuestra salud.
- d) La a y la c son correctas.

17. Requiere el intercambio de oxígeno en la sangre a un grado mayor que en otras actividades, como correr ante el entrenamiento de fuerza. El poder sostener una actividad aeróbica durante períodos más largos de tiempo depende de la capacidad del cuerpo para transportar oxígeno a los tejidos y músculos del cuerpo y luego usarlos de manera eficiente una vez que llega allí. Se puede decir que esta es:

- a) Fuerza
- b) Flexibilidad.
- c) Capacidad Anaeróbica
- d) Capacidad Aeróbica

18. Se conoce como esta 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

	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 V - VI
ÁREA: LUDICO - RECREATIVO		ASIGNATURA: LUDICO - RECREATIVO
NOMBRE DEL DOCENTE: Mauricio Pérez Llano		

ser humano para ejecutar una actividad física intensa y breve. a que se refiere este corto párrafo

- a) Capacidad Anaeróbica
- b) Resistencia Vascular
- c) Capacidad Aeróbica
- d) Intensidad Física

19. Son todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entrenamiento.

- a) Recreación
- b) Deporte Colectivo
- c) Deporte Individual
- d) Resistencia Cardiorrespiratoria

20.El profesor de Educación Física se encuentra a cargo de un equipo de futbol 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) La Resistencia
- c) La motivación cognitiva.
- d) La Velocidad