

	<p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA HORACIO MUÑOZ SUESCÚN TÉCNICO COMERCIAL Resolución de Aprobación 16314 del 27 de Noviembre de 2002 DANE: 105001011606 NIT: 811.019.157-3 “EDUCAMOS COMERCIALMENTE PARA SERVIR”</p>							<p style="text-align: right;">GAC:10</p> <p style="text-align: right;">V:01</p> <p style="text-align: right;">18/06/2013</p>		
	PRUEBA POR COMPETENCIA									

GRADO Y/O GRUPOS	5° _____	PERIODO	1P	2P	3P	4P	FECHA	DD	MM	AA
DOCENTE (S)		ÁREA Y/O ASIGNATURA				EDUCACION FISICA				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE										

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

INSTRUCCIONES GENERALES

1. Por favor **leer comprensivamente** cada una de las preguntas y las opciones de respuestas
2. Es importante **responder todas las preguntas planteadas**
3. Marca la respuesta con una “X”

1. PREGUNTAS

- 1.Cuál es la principal función del calentamiento:
 - A. Prepararnos para el juego
 - B. Relajar el juego antes de la competencia
 - C. Dar mayor movilidad y flexibilidad a las articulaciones
 - D. Prevenir lesiones

2. Cuál de los siguientes enunciados, no es una ventaja del calentamiento:
 - A. Aumento de la temperatura corporal
 - B. Me prepara para los movimientos más complejos del juego
 - C. Aumenta el ritmo cardiaco
 - D. Mejores reflejos y mayor actividad

3. El estiramiento permite:
 - A. Que los músculos recuperen su posición inicial
 - B. Evitar sobrecargas, contracturas y lesiones
 - C. Lograr el éxito
 - D. Todas las anteriores

4. Cuál de los siguientes enunciados, no es beneficio del estirar:
 - A. Reduce la tensión muscular
 - B. Aumenta la extensión de los músculos, se vuelven más amplios
 - C. Permite un mayor aumento de la fuerza
 - D. Mejora el conocimiento del cuerpo

5. La hidratación debe de ser:
 - A. Antes de la actividad física
 - B. Durante la actividad física
 - C. Después de la actividad Física
 - D. Todas las anteriores



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HORACIO MUÑOZ SUESCÚN
TÉCNICO COMERCIAL
Resolución de Aprobación 16314 del 27 de Noviembre de 2002
DANE: 105001011606 NIT: 811.019.157-3
“EDUCAMOS COMERCIALMENTE PARA SERVIR”

GAC:10

V:01

18/06/2013

PRUEBA POR COMPETENCIA

2. LEE EL SIGUIENTE TEXTO Y MARCA CON UNA “X” LA RESPUESTA CORRECTA

El fútbol es un deporte que se practica entre dos equipos, cada uno formado por once jugadores. Cada equipo trata de arrebatarle la pelota al otro, y de meterla en el arco rival. Su nombre proviene de la palabra inglesa football, que en español significa “balón-pie”.

Los orígenes del fútbol son muy antiguos. En nuestro continente, algunos pueblos indígenas jugaban a meter con la cabeza una pelota de cuero en un arco redondo de piedra.

Pero el fútbol, ese que conocemos hoy, fue fundado oficialmente en Inglaterra, el 26 de octubre de 1863. Ese día los ingleses crearon el primer reglamento oficial para este deporte, y se formaron los primeros equipos profesionales.

Desde entonces, miles de fanáticos siguen este deporte, y por eso se le conoce como ‘pasión de multitudes’. La competencia de fútbol más importante es el Campeonato Mundial, porque en él participan equipos de muchas partes del mundo. Aquel campeonato se juega cada cuatro años.

- A. ¿Cuál es el mejor título para el texto?
1. La historia del fútbol.
 2. El fútbol.
 3. El campeonato mundial de fútbol.
- B. ¿Por qué es importante el Campeonato mundial de fútbol?”?
1. Porque en el participan equipos de muchas partes del mundo.
 2. Porque es muy antiguo.
 3. Porque se juega cada cuatro años.
- C. ¿Por qué se dice que el fútbol fue fundado el 26 de octubre de 1863?
1. Porque se formaron lo primeros equipos.
 2. Ese día se creó el primer reglamento oficial.
 3. Crearon los primeros equipos profesionales.
- D. ¿Por qué se le llama pasión de multitudes?
1. Porque miles de personas siguen este deporte.
 2. Porque se juegan en varios lugares del mundo.
 3. Porque participan jugadores de varios países.

3. Haz un dibujo de tu deporte preferido



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HORACIO MUÑOZ SUESCÚN
TÉCNICO COMERCIAL
Resolución de Aprobación 16314 del 27 de Noviembre de 2002
DANE: 105001011606 NIT: 811.019.157-3
“EDUCAMOS COMERCIALMENTE PARA SERVIR”

GAC:10

V:01

18/06/2013

PRUEBA POR COMPETENCIA

4. Escribe 5 deportes que se practiquen en grupo y 5 que se practiquen individual

GRUPO

INDIVIDUAL

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5. Investiga y contesta las siguientes preguntas

- A. ¿Qué es condición física?
- B. ¿Por qué es importante la condición física?