

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso:</b> GESTION CURRICULAR	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Examen de periodo		<b>Versión 01</b>	Página 1 de 1

FECHA:	PERIODO: 3	GRADO: CLEI III
Área: EDUCACIÓN FÍSICA		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

### EDUCACIÓN FÍSICA

Disciplina que busca la formación o educación del individuo a partir de la actividad física o actividad corporal.

En el presente se pueden distinguir las siguientes tendencias:

**Psicomotriz:** Plantea como objetivo el desarrollo motor del niño adquiriendo el manejo apropiado del espacio, el tiempo y el esquema corporal.

**Fitness o de la buena condición física:** hace énfasis en el desarrollo de las llamadas cualidades físicas tales como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la velocidad ya que considera que benefician la salud corporal y psíquica.

**Deportiva:** Concibe el deporte como un medio excelente de educación si es tratado de manera adecuada. Hace énfasis en la técnica deportiva y en el progreso competitivo.

**Expresión corporal:** Aparece como una alternativa al aspecto competitivo del deporte y hace énfasis en la liberación de afectos, activación delante la imaginación a través de movimientos corporales exploratorios como también a desarrollar la capacidad de comunicación y proyección por medio del lenguaje corporal.

#### DEPORTE

La mayoría de estudiosos que han intentado definir el deporte nos previenen de que toda definición de deporte es provisional debido a su carácter histórico, su condición social y su amplia y difusa utilización. No obstante la palabra deporte en el siglo XX se puede circunscribir a todas aquellas actividades físicas que buscan a través de la competencia, reglamentada y socialmente reconocida, mejorar un rendimiento y obtener un éxito.

En el deporte se pueden reconocer algunos rasgos:

- Es una actividad física: Se realizan situaciones motrices y actividades comportamentales.
- Es competitivo: Existe una confrontación entre individuos o quipos disputando un premio que puede ser simbólico, abstracto o material.
- Es reglamentado: Las reglas definen la actividad y regulan las relaciones de los deportistas.
- Es institucionalizado: Es controlado y reconocido socialmente a través de las diferentes organizaciones deportivas.

El deporte ha perdido mucho de sus características como juego y ha acentuado más en el entrenamiento, la institucionalización y su profesionalización.

#### LA RECREACIÓN

Del latín: Recreatio que significa "Restaurar y refrescar la persona".

Es cualquier tipo de actividad agradable o experiencias pasivas o activas disfrutables y socialmente aceptables, que se desarrollan durante el ocio ya sea individualmente o colectivamente, en la cual el participante se involucra voluntariamente con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata.

#### RECREACIÓN DIRIGIDA

La recreación dirigida surge como respuesta a la necesidad de emplear útilmente el tiempo libre, estudiando las fuentes personales y ambientales del tiempo libre para preparar los medios para alcanzar sus objetivos, sin que importen las condiciones de edad, escalas sociales, recursos económicos, Etc.

Teniendo en cuenta el texto anterior responda las siguientes preguntas:

1. La finalidad de la educación física es:

- Desarrollar la técnica deportiva.
- Formar o educar al individuo.
- Estructurar y desarrollar las capacidades cognitivas.
- Mejorar la calidad de vida de las personas.

2. La tendencia psicomotriz en la educación física busca:

- El desarrollo motor de todas las personas.
- La práctica de actividad física o corporal.
- Que el deporte sea educativo.
- El desarrollo motor del niño.

3. La expresión corporal permite:

- La activación de la imaginación.
- La práctica competitiva.
- La expresión oral.
- Mejorar un rendimiento.

4. De la definición de deportes podemos inferir que:

- Esta definición nunca puede cambiar.
- Todos los seres humanos son aptos para cualquier deporte.
- Que esta definición puede cambiar.
- El rendimiento en el deporte depende de la condición social de las personas.

5. El reglamento en los deportes es:

- Internacional y el mismo para todos los deportes.
- Internacional y diferente para cada deporte.
- Internacional y competitivo.
- Internacional y diferente según el país.

6. El deporte es institucionalizado "Es controlado y reconocido socialmente a través de las diferentes organizaciones deportivas". Según lo anterior podemos afirmar que el fútbol es regido internacionalmente por:

- La FIBA.
- La FIFUSA.
- La FIFA.
- La IAAF.

7. La consecución de un éxito a través de la competencia hace referencia a:

- Las clases de educación física
- La recreación dirigida.
- Ninguna de las anteriores.
- El deporte.

8. Se puede definir la palabra ocio como:

- Tiempo de entretenimiento.
- Tiempo de estudio.
- Tiempo de cansancio.
- Tiempo de trabajo.

9. Las prácticas recreativas brindan la posibilidad de:

- Aumentar las presiones.
- Escapar de las responsabilidades.
- Descansar y disfrutar.
- Mejorar el rendimiento.

10. Las tres definiciones anteriores se relacionan porque:

- Porque se complementan para formar un área integral que favorece el desarrollo integral de las personas.
- Porque la educación física es solo deporte y recreación.
- Porque el deporte es recreativo y en educación física se hace deporte.
- Son un área en todas las instituciones.