

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR		
AREA: EDUCACIÓN FISICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: EVALUACIÓN DE PERÍODO GRADO: CUARTO : PERÍODO 1 DOCENTE : YESID CASTRO		Versión 01	Página 1 de 1

1. Consiste en los movimientos previos que se realizan antes de un esfuerzo físico. Hay que predisponer a nuestro cuerpo para poder desarrollar una actividad superior a la que realizamos normalmente. Por lo tanto, ante la práctica de cualquier deporte o ejercicio es imprescindible realizarlo. El anterior es el concepto de:

- A) Deportes de conjunto
- B) Calentamiento corporal
- C) Agilidad
- D) Fuerza

2. El aumento de la temperatura corporal, el aumento de la frecuencia cardíaca, el aumento de la presión sanguínea, el aumento de la circulación sanguínea, el aumento de la sangre en los músculos, el mejoramiento de la motricidad y la predisposición física y mental para hacer actividad física son algunos de los beneficios del:

- A) Estudio
- B) La fuerza
- C) Calentamiento corporal
- D) Los juegos de mesa

3. Movilidad articular, estiramiento muscular, trabajo en la zona central del cuerpo, calentamiento específico, calentamiento cardio-vascular, hacen parte de:

- A) Los beneficios que tiene un calentamiento corporal para la salud
- B) Los problemas de salud que puede presentar un deportista por no hacer calentamiento corporal
- C) Las fases que debe tener un calentamiento corporal
- D) Los beneficios que tiene la hidratación para la salud humana

4. Cuando se practica una actividad deportiva se puede perder rápidamente una gran cantidad de agua porque se transpira mucho. Una deshidratación imperceptible del 1% del peso corporal disminuye los resultados musculares y físicos en un 10%. ¿Cuál de las siguientes razones explica de manera más detallada la importancia del agua en la actividad física?

- A) El consumo de agua solo refresca el cuerpo y baja la temperatura corporal

B) Una buena hidratación es indispensable para evitar la aparición de lesiones, de tendinitis, calambres, fatiga, hipertermia, problemas digestivos y mejora la recuperación del cuerpo.

C) El consumo de agua en las actividades físicas no es recomendable porque genera problemas de salud.

D) El consumo del agua en la actividad física es importante porque ayuda a los deportistas a tener mayor resistencia física.

5. ¿De qué manera debe ser la hidratación en una actividad física?

- A) Antes, durante y después de la actividad física.
- B) Solo después de la actividad física
- C) No es recomendable la hidratación.
- D) Solo durante la actividad física

6. De los siguientes conceptos ¿Cuál de ellos expresa lo que es la coordinación muscular o motora?

- A) Es la capacidad neuromuscular que tienen las personas para generar una fuerza suficiente para intentar superar una resistencia.
- B) Es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo, para sincronizarse y realizar un movimiento eficiente y de manera intencional.
- C) Es la capacidad que tienen los seres humanos y animales para sostener un movimiento sin caerse.
- D) Es la capacidad que tienen los músculos para estirarse.

7. Que podemos entender por coordinación óculo manual:

- A) Es la coordinación entre ojo y pie
- B) Es la coordinación entre ojo y mano
- C) Es la coordinación entre ojo, oído y cuerpo
- D) Es la coordinación entre ojo, mano y pie al mismo tiempo

8. Que podemos entender por coordinación óculo pédica:

- A) Es la coordinación entre ojo y pie
- B) Es la coordinación entre ojo y mano
- C) Es la coordinación entre ojo, oído y cuerpo
- D) Es la coordinación entre ojo, mano y pie al mismo tiempo

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
AREA: EDUCACIÓN FISICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: EVALUACIÓN DE PERÍODO GRADO: QUINTO : PERÍODO 1 DOCENTE : YESID CASTRO		Versión 01	Página 1 de 1

1. Consiste en los movimientos previos que se realizan antes de un esfuerzo físico. Hay que predisponer a nuestro cuerpo para poder desarrollar una actividad superior a la que realizamos normalmente. Por lo tanto, ante la práctica de cualquier deporte o ejercicio es imprescindible realizarlo. El anterior es el concepto de:

A) Deportes de conjunto B) Calentamiento corporal C) Agilidad D) Fuerza

2. El aumento de la temperatura corporal, el aumento de la frecuencia cardíaca, el aumento de la presión sanguínea, el aumento de la circulación sanguínea, el aumento de la sangre en los músculos y la predisposición física y mental para hacer actividad física son algunos de los efectos del:

A) Estudio B) La fuerza C) Calentamiento corporal D) Los juegos de mesa

3. Cuando se practica una actividad deportiva se puede perder rápidamente una gran cantidad de agua porque se transpira mucho. Una deshidratación imperceptible del 1% del peso corporal disminuye los resultados musculares y físicos en un 10%. ¿Cuál de las siguientes razones explica de manera más detallada la importancia del agua en la actividad física?

A) El consumo de agua refresca el cuerpo y baja la temperatura corporal.

B) Una buena hidratación es indispensable para evitar la aparición de lesiones, de tendinitis, calambres, fatiga, hipertermia, problemas digestivos y mejora la recuperación del cuerpo.

C) El consumo de agua en las actividades físicas no es recomendable porque genera problemas de salud.

D) El consumo del agua en la actividad física es importante porque ayuda a los deportistas a tener mayor resistencia física.

4. ¿De qué manera debe ser la hidratación en una actividad física?

A) Antes, durante y después de la actividad física.

B) Solo después de la actividad física

C) No es recomendable la hidratación.

D) Solo durante la actividad física

El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio-afectivo, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobrepasando los límites, etc. podríamos causar serios daños y lesiones en

nuestro organismo. Según el anterior texto, se puede inferir o entender que:

A) Que las personas que no hacen actividad física tienen más salud y calidad de vida.

B) Que las personas que hacen actividad física con más frecuencia pueden sufrir serios daños o lesiones en el organismo.

C) Que las personas que hacen actividad física o deporte, no tienen mejor calidad de vida que las que no lo hacen.

D) Que las personas que hacen ejercicios físicos o deporte tiene la posibilidad de tener una mejor calidad de vida que quienes no hacen actividad física.

6. La imagen a qué capacidad humana hace referencia

A) Velocidad
B) Flexibilidad
C) Agilidad
D) Fuerza



7. Cuando tocamos la punta de los pies con las manos como en la imagen anterior, que músculos estamos estirando:

A) Los músculos bajos de la espalda y los isquiotibiales
B) Esternocleidomastoideo
C) Bíceps braquial
D) Angular del omoplato

8. La siguiente imagen a que capacidad humana hace referencia

A) Velocidad
B) Flexibilidad
C) Agilidad
D) Fuerza



9. La siguiente imagen a qué capacidad humana hace referencia

A) Velocidad
B) Flexibilidad
C) Agilidad
D) Fuerza



10. ¿Qué se puede entender por agilidad?

A) Es la capacidad neuromuscular que tienen las personas para generar una fuerza suficiente para intentar superar una resistencia.

B) Es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo, para sincronizarse y realizar un movimiento eficiente y de manera intencional.

C) Es la capacidad que tienen los seres humanos y animales para sostener un movimiento sin caerse.

D) La capacidad de hacer en un tiempo corto movimientos de difícil ejecución.