
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
AREA: EDUCACIÓN FISICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: EVALUACIÓN DE PERÍODO GRADO: CUARTO : PERÍODO 2 DOCENTE : YESID CASTRO		Versión 01	Página 1 de 1

Selecciona la respuesta correcta, llenando el círculo correspondiente a la pregunta en la hoja de respuestas:

Usualmente, el término aeróbico se utiliza de manera popular para hacer referencia a las actividades físicas que suponen justamente un alto dinamismo y excitación respiratoria que favorecen el intercambio de gases entre el espacio externo y el sujeto que realiza determinada actividad.

A diferencia de los ejercicios de musculación en los cuales se trabaja principalmente el músculo desde su fuerza y elasticidad, los ejercicios aeróbicos están planeados y diseñados para hacer que el sistema respiratorio de una persona entre en actividad, dejando de lado el estado de relajación, para excitarse a un nivel apropiado de acuerdo a las posibilidades de cada persona. El ejercicio aeróbico se considera muy importante y útil, realizable por cualquier persona ya que el mismo puede ser adaptado a las capacidades y características del sistema respiratorio de cada sujeto.

1. ¿Qué ejercicios se pueden considerar aeróbicos?

- A. Caminar, trotar y correr
- B. Andar en bicicleta, bailar
- C. Saltar, subir o bajar escaleras
- D. Toda actividad física que se enfoque en el sistema respiratorio

2. ¿Qué beneficios proporciona para la salud humana las actividades físicas aeróbicas?

- A. Beneficios en el metabolismo
- B. Beneficios en la circulación
- C. Beneficios en la respiración
- D. Beneficios en todas las anteriores

3. Cuando realizamos aeróbicos con actividades físicas como el baile, ¿Cuál de las siguientes capacidades físicas y motrices estamos fortaleciendo en mayor grado?

- A. La fuerza
- B. La velocidad
- C. La coordinación
- D. La flexibilidad

4. ¿A qué disciplina deportiva pertenecen los saltos, las carreras y los lanzamientos?

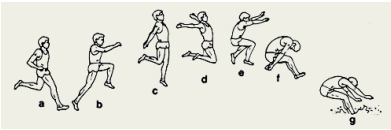
- A. El fútbol
- B. El baloncesto
- C. El atletismo
- D. El voleibol

5. La siguiente imagen a qué tipo de carreras hace referencia



- A. Salto alto
- B. Carreras con obstáculos
- C. Carreras de relevo
- D. Carreras de fondo

6. La siguiente imagen a qué tipo de salto hace referencia



- A. Salto alto
- B. Salto de distancia
- C. Salto vertical
- D. Salto alto con pérdiga

7. La siguiente imagen a qué tipo de salto hace referencia



- A. Salto alto
- B. Salto de distancia
- C. Salto vertical
- D. Salto alto con pérdiga

El **baloncesto**, **basquetbol** o **básquetbol** (del inglés *basketball*; *debasket*, 'canasta', y *ball*, 'pelota'), o simplemente **básquet**,¹ es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

8. ¿En qué país fue inventado el baloncesto?



- A. Inglaterra
- B. Canadá
- C. Estados Unidos
- D. Holanda

9. ¿Cuáles son las medidas oficiales del campo de juego del baloncesto?

- A. Largo 28m, ancho 15m, 3,05m la altura de los aros
- B. Largo 15m, ancho 26m, 3,05m la altura de los aros
- C. Largo 28m, ancho 3,05m, 15m la altura de los aros
- D. Largo 26m, ancho 12m, 3,05m la altura de los aros

10. ¿Cuál de las siguientes no es una regla del baloncesto?

- A. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma
- B. El equipo que consiga más puntos será el vencedor.
- C. No se permite el contacto físico entre jugadores
- D. Cada que se anota un punto debe reiniciarse el juego.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
AREA: EDUCACIÓN FISICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: EVALUACIÓN DE PERÍODO GRADO: CUARTO: PERÍODO 3 DOCENTE : YESID CASTRO		Versión 01	Página 1 de 1

Lee con detenimiento las preguntas antes de contestarlas. Selecciona la respuesta correcta, llenando el círculo correspondiente a la pregunta en la hoja de respuestas:

1. ¿Qué entendemos por fútbol sala?

- A. El fútbol sala es un deporte individual en el que se enfrentan dos equipos con el objetivo de introducir la pelota en la portería contraria y evitar que la introduzcan en la propia.
- B. El fútbol sala es un deporte colectivo en el que se enfrentan dos equipos con el objetivo de introducir la pelota en la portería contraria y evitar que la introduzcan en la propia.
- C. El fútbol sala es un deporte colectivo en el que se enfrentan dos equipos con el objetivo de hacer botar la pelota en la portería contraria y evitar que la boten en la propia

2. ¿Cuáles son las dimensiones del terreno de juego en el fútbol sala?

- A. 35 de ancho por 25 de largo.
- B. 40 de largo por 20 de ancho.
- C. 20 de ancho por 38 de largo.

3. ¿Qué mide la portería en fútbol sala?

- A. 2 metros de alto por 3 metros de ancho.
- B. 1 metro de alto por 2 metros de ancho.
- C. 2 metros de alto por 2 metros de ancho.

4. ¿Cuántos jugadores inician el partido en cada equipo?

- A. 5 jugadores de campo y un portero.
- B. 4 jugadores de campo y un portero.
- C. 6 jugadores contando el portero.

5. ¿Qué nombre reciben las posiciones de los jugadores en el campo?

- A. Portero, extremos, centrales y pivotes.
- B. Portero, alas, cierres y centrales.
- C. Portero, alas, cierre y pívot.

6. ¿Cuánto dura un partido en fútbol sala?

- A. 40 minutos, divididos en 2 tiempos de 20 minutos cada uno.
- B. 50 minutos, divididos en 2 tiempos de 25 minutos cada uno.
- C. Normalmente duran 40 minutos, divididos en 2 tiempos de 20 minutos cada uno, aunque esto puede variar según la categoría de los participantes.

7. En fútbol sala no se puede ...

- A. Zancadillear a un adversario.
- B. Agarrar a un adversario.
- C. Las dos anteriores son correctas.

Contesta las siguientes preguntas de la 8 a la 10 sobre el tema de la cumbia, teniendo en cuenta el siguiente texto.

La cumbia es de procedencia africana, que con el correr del tiempo se convirtió en la expresión coreo musical más representativa de la cultura afro colombiana; como testimonio de estas dos culturas, quedaron el ritmo de los tambores africanos, la melodía de las gaitas y las flautas indígenas colombianas.

Las características de su baile son el resultado de un proceso social, el cual el hombre ocupa el puesto del negro y la mujer el de la india; a los españoles se le atribuye el traje y desde luego su influencia en el comportamiento social quedando de esta manera la fusión de tres culturas, la cumbia es la prueba de todo un proceso histórico, desarrollado durante la colonia, en la cual el hombre negro tuvo que luchar contra todos, para poder conquistar a la "india", que se resistió por mucho tiempo pero que finalmente cedió para dar paso al cruce entre personas de diferentes etnias y así propiciar una nueva generación de africanos y amerindios, que se conoció con el nombre de zambos.

8. ¿Qué culturas intervinieron en el surgimiento de la cumbia como expresión artística y social?



- A. La cultura africana, la cultura indígena y la cultura española
- B. La cultura indígena, la cultura francesa y la cultura española
- C. La cultura española, la cultura norte americana y la cultura africana

9. ¿Qué significado se le atribuye a la representación coreográfica de la cumbia?

- A. La esclavitud de la cultura africana e indígena.
- B. Las costumbres y tradiciones de la cultura española.
- C. La conquista del negro africano a la india.

10. En el cruce de etnias que se dio durante la época de la colonia, entre españoles, africanos y amerindios ¿a quiénes se les llamó "zambos"?

- A. A las personas que nacían del cruce de etnias entre blancos y negros.
- B. A las personas que nacían del cruce de etnias entre indios y africanos.
- C. A las personas que nacían del cruce de etnias entre indios y blancos.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
AREA: EDUCACIÓN FISICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: EVALUACIÓN DE PERÍODO GRADO: QUINTO: PERÍODO 3 DOCENTE : YESID CASTRO		Versión 01	Página 1 de 1

Selecciona la respuesta correcta,
llenando el círculo correspondiente a
la pregunta en la hoja de respuestas:

Usualmente, el término aeróbico se utiliza de manera popular para hacer referencia a las actividades físicas que suponen justamente un alto dinamismo y excitación respiratoria que favorecen el intercambio de gases entre el espacio externo y el sujeto que realiza determinada actividad.

A diferencia de los ejercicios de musculación en los cuales se trabaja principalmente el músculo desde su fuerza y elasticidad, los ejercicios aeróbicos están planeados y diseñados para hacer que el sistema respiratorio de una persona entre en actividad, dejando de lado el estado de relajación, para excitarse a un nivel apropiado de acuerdo a las posibilidades de cada persona. El ejercicio aeróbico se considera muy importante y útil, realizable por cualquier persona ya que el mismo puede ser adaptado a las capacidades y características del sistema respiratorio de cada sujeto.

1. ¿Qué ejercicios se pueden considerar aeróbicos?

- A. Caminar, trotar y correr
- B. Andar en bicicleta, bailar
- C. Saltar, subir o bajar escaleras
- D. Toda actividad física que se enfoque en el sistema respiratorio

2. ¿Qué beneficios proporciona para la salud humana las actividades físicas aeróbicas?

- A. Beneficios en el metabolismo
- B. Beneficios en la circulación
- C. Beneficios en la respiración
- D. Beneficios en todas las anteriores

3. Cuando realizamos aeróbicos con actividades físicas como el baile, ¿Cuál de las siguientes capacidades físicas y motrices estamos fortaleciendo en mayor grado?

- A. La fuerza
- B. La velocidad
- C. La coordinación
- D. La flexibilidad

4. Realizar el ejercicio que se propone en la imagen, ¿qué capacidad físico-motriz, puede ayudarnos a desarrollar?

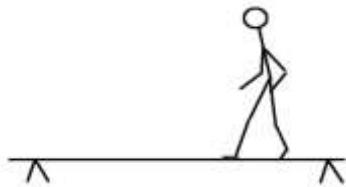


- A. Coordinación óculo- pédica
- B. Coordinación óculo manual
- C. Equilibrio
- D. Velocidad

5. Realizar el ejercicio que se propone en la imagen, ¿qué capacidad físico-motriz, puede ayudarnos a desarrollar?



- A. Equilibrio dinámico
B. Equilibrio estático
C. Fuerza
D. Resistencia
6. Realizar el ejercicio que se propone en la imagen, ¿qué capacidad físico-motriz, puede ayudarnos a desarrollar?



- A. Equilibrio dinámico
B. Equilibrio estático
C. Fuerza
D. Resistencia
7. La siguiente imagen a ¿qué deporte hace referencia?



- A. Baloncesto
B. Voleibol
C. Ultimate
D. Balón mano

Lee el párrafo y contesta la pregunta:

El dribling se define como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador.

8. La anterior definición hace referencia a uno de los siguientes deportes:
- A. Voleibol.
B. Baloncesto.
C. Fútbol
D-Ninguno de los anteriores
9. ¿Cómo se llama el conjunto de normas que regulan un juego?
- A. Tarjeta roja
B. Arbitraje
C. Leyes y decretos
D. Reglamento
10. Que valores deben sobresalir en una actividad deportiva.
- A-La disciplina.
B-La unión.
C-La tolerancia.
D-Todas las anteriores