

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

1. Es un conjunto de disciplinas deportivas referidas a carreras, saltos y lanzamientos. El anterior concepto se refiere a:
 - A. Fútbol
 - B. Baloncesto
 - C. Atletismo
 - D. Gimnasia deportiva

2. El salto alto, el salto alto con perdiga, salto de longitud y triple salto de longitud, hacen parte de un conjunto de disciplinas deportivas del atletismo referentes a pruebas de:
 - A. Carreras
 - B. Saltos
 - C. Lanzamientos
 - D. Ninguna de las anteriores

3. Usain Bolt, es un atleta de Jamaica especialista en pruebas de:



- A. Salto alto
- B. Lanzamiento de Jabalina
- C. Pruebas de velocidad
- D. Salto de longitud

4. ¿Cuál es el nombre de la siguiente deportista Colombiana?



Nació Apartadó, Antioquia, 12 de febrero de 1984, es una atleta colombiana de salto de longitud, salto de altura y triple salto, especialidad en la que ostenta dos medallas de oro en campeonato mundiales de atletismo, una de plata en los Juegos Olímpicos, y de la que es la actual campeona panamericana. Por otra parte, en los Juegos Sudamericanos ha conquistado un total de 5 medallas de oro, 3 de plata, y 5 de bronce.

- A. María Isabel Urrutia
 - B. Mariana Pajón
 - C. Ximena Restrepo
 - D. Catherine Ibargüen
5. Caminar, correr, saltar, lanzar, girar, rodar, trepar, atrapar, patear, golpear, empujar, son;
- A. Capacidades físicas básicas
 - B. Capacidades físicas adquiridas, como coordinación y equilibrio
 - C. Habilidades motoras

- D. Ninguna de las anteriores
6. Fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia, son:
- A. Habilidades motoras
 - B. Capacidades físicas básicas
 - C. Capacidades físicas adquiridas, como coordinación y equilibrio
 - D. Acondicionamiento físico
7. Una jabalina, es una lanza diseñada para ser arrojada en una prueba de atletismo, denominada Lanzamiento de Jabalina. ¿Cuál de los siguientes artefactos usados en pruebas de lanzamiento de atletismo es una jabalina?



A.



B.



C.



D.

8. Capacidad física de un músculo o grupo de músculos de ejercer tensión contra una carga durante la contracción muscular. Este concepto hace referencia a que capacidad física básica:

- A. Flexibilidad
- B. Fuerza
- C. Velocidad
- D. Resistencia

9. La siguiente imagen hace alusión a qué competencia atlética.



- A. Lanzamiento de jabalina
- B. Lanzamiento de disco
- C. Lanzamiento de peso
- D. Lanzamiento de martillo

10. Se refiere a las acciones y ejercicios físicos que se realizan siguiendo patrones rítmicos mediante música.

- A. Atletismo
- B. Baloncesto
- C. Aeróbicos

Ultimate