

## TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA – GRADO 8.º

**Temas:** actividades gimnásticas, acondicionamiento muscular y aeróbico, colchonetas, manos libres, implementos, atletismo, carreras, saltos, lanzamientos, relevos y baloncesto.

**Nombre:** -----

**Grado:** ----- **Fecha:** -----

### Instrucciones

Lee cuidadosamente cada situación antes de responder. Marca **una sola respuesta** en cada pregunta. Analiza la información presentada y selecciona la opción que responda mejor a la situación.

### ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Lee la siguiente situación y responde las preguntas 1 a 3.

La profesora organiza un circuito para los estudiantes de grado octavo:

**Estación 1:** sentadillas durante 30 segundos.

**Estación 2:** trote continuo alrededor de la cancha.

**Estación 3:** mantener una posición sobre un solo pie.

**Estación 4:** realizar movimientos de movilidad y flexibilidad de forma controlada.

**1. ¿En cuál estación se trabaja principalmente la resistencia aeróbica?**

- A. Estación 1.
- B. Estación 2.
- C. Estación 3.
- D. Estación 4.

**2. Cuando los estudiantes realizan sentadillas correctamente, trabajan principalmente**

- A. el fortalecimiento muscular de las piernas.
- B. la velocidad de reacción de los brazos.
- C. únicamente la flexibilidad de los hombros.
- D. exclusivamente la coordinación de las manos.

**3. La actividad de permanecer sobre un solo pie está relacionada principalmente con**

- A. velocidad.
- B. lanzamiento.
- C. equilibrio.
- D. resistencia aeróbica.

**4. Antes de comenzar una clase con carreras, saltos y ejercicios gimnásticos, el profesor realiza una activación física progresiva.**

La principal razón de esta actividad es

- A. cansar a los estudiantes antes de comenzar.
- B. preparar progresivamente el organismo para las exigencias de la actividad.
- C. reemplazar completamente la actividad principal.
- D. evitar que los estudiantes tengan que realizar ejercicios posteriores.

**5. Cuatro estudiantes proponen actividades para mejorar su condición física:**

**Carlos:** trotar regularmente.

**Sara:** permanecer sentada durante la clase.

**Miguel:** realizar únicamente juegos de mesa.

**Laura:** observar cómo sus compañeros realizan ejercicio.

¿Quién propone una actividad que contribuye directamente al acondicionamiento aeróbico?

- A. Carlos.
- B. Sara.
- C. Miguel.
- D. Laura.

## **GIMNASIA, COLCHONETAS Y MANOS LIBRES**

**Lee la situación y responde 6 y 7.**

Durante una clase de gimnasia, los estudiantes deben realizar una secuencia de movimientos sobre colchonetas. Antes de comenzar, la profesora verifica que las colchonetas estén correctamente ubicadas, explica la técnica y pide mantener suficiente espacio entre compañeros.

**6. Las indicaciones de la profesora tienen como propósito principal**

- A. hacer más difícil la actividad.
- B. favorecer una práctica organizada y segura.
- C. disminuir el tiempo de clase.
- D. evitar cualquier movimiento corporal.

**7. Si un estudiante desconoce la técnica de un ejercicio gimnástico de cierta dificultad, la decisión más adecuada es**

- A. intentarlo rápidamente sin ayuda.
- B. pedir orientación antes de ejecutarlo.
- C. copiar cualquier movimiento de un compañero.
- D. aumentar inmediatamente la dificultad.

**8. En Educación Física, una actividad gimnástica a manos libres se caracteriza principalmente porque**

- A. utiliza necesariamente máquinas de gimnasio.
- B. se realiza fundamentalmente con el propio cuerpo y sin depender de aparatos.
- C. solamente puede realizarse con balones.
- D. siempre necesita una pista de atletismo.

#### **TRABAJO CON IMPLEMENTOS**

**9. La profesora coloca conos formando un recorrido y pide a los estudiantes desplazarse entre ellos cambiando de dirección sin derribarlos.**

Esta actividad permite trabajar especialmente

- A. coordinación y agilidad.
- B. únicamente fuerza de brazos.
- C. lanzamiento de distancia.
- D. resistencia estática exclusivamente.

**10. Un profesor desea realizar una actividad en la que los estudiantes practiquen saltos continuos y coordinación entre brazos y piernas.**

El implemento más apropiado sería

- A. una cuerda.
- B. una mesa.
- C. un tablero de baloncesto.
- D. un testigo de relevo.

#### **ACTIVIDADES ATLÉTICAS**

**Lee el siguiente texto y responde las preguntas 11 a 13.**

El atletismo comprende diferentes pruebas relacionadas con habilidades motrices como correr, saltar y lanzar. En las carreras, el deportista debe adaptar su esfuerzo a la distancia que recorrerá. En los saltos debe coordinar diferentes fases del movimiento, mientras que en los lanzamientos utiliza una técnica para proyectar un implemento. En las carreras de relevos, además de correr, es fundamental la coordinación entre los integrantes del equipo.

**11. Según el texto, las tres acciones motrices fundamentales señaladas son**

- A. caminar, nadar y lanzar.
- B. correr, saltar y lanzar.
- C. driblar, pasar y lanzar.
- D. girar, nadar y driblar.

**12. Un estudiante debe realizar primero una carrera corta de velocidad y después una carrera de mayor duración.**

La principal diferencia entre ambas actividades es que

- A.** debe administrar el esfuerzo de acuerdo con la distancia y las características de la prueba.
- B.** debe correr siempre exactamente a la misma velocidad.
- C.** las carreras largas no requieren esfuerzo físico.
- D.** las carreras cortas no necesitan técnica.

**13. Según la lectura, una característica especial de las carreras de relevos es**

- A.** que únicamente importa el desempeño individual.
- B.** que requieren coordinación entre los integrantes del equipo.
- C.** que no necesitan desplazamiento.
- D.** que todos los corredores deben correr simultáneamente.

### **CARRERAS, SALTOS Y LANZAMIENTOS**

**14. Cuatro estudiantes participan en diferentes pruebas:**

**Ana:** 100 metros.

**Juan:** salto largo.

**Sofía:** lanzamiento de peso.

**Andrés:** 200 metros.

¿Quiénes participan en pruebas de carrera?

- A.** Ana y Andrés.
- B.** Juan y Sofía.
- C.** Ana y Juan.
- D.** Sofía y Andrés.

**15. Un estudiante analiza las siguientes fases:**

**Carrera → impulso → vuelo → caída**

Esta secuencia corresponde principalmente a

- A.** un salto.
- B.** una carrera de relevos.
- C.** un drible.
- D.** un pase de baloncesto.

**16. Durante una práctica de salto largo, un estudiante realiza una buena carrera, pero disminuye demasiado la velocidad justo antes del impulso.**

Esto podría afectar principalmente

- A.** la distancia alcanzada en el salto.
- B.** la entrega de un testigo.
- C.** el drible del balón.
- D.** la posición defensiva.

**17. En una práctica de lanzamiento, la profesora insiste en que no basta con utilizar mucha fuerza, porque también es necesario**

- A. aplicar una técnica adecuada y coordinar los movimientos.
- B. cerrar los ojos durante el lanzamiento.
- C. lanzar sin controlar la dirección.
- D. utilizar siempre las dos manos.

### **CARRERAS DE RELEVOS**

**Observa la siguiente secuencia:**

**Corredor 1 → Corredor 2 → Corredor 3 → Corredor 4 → META**

**18. El símbolo → representa principalmente**

- A. la coordinación y continuidad entre los corredores.
- B. una posición de baloncesto.
- C. un lanzamiento atlético.
- D. una pausa obligatoria.

**19. Un equipo tiene corredores muy rápidos, pero pierde varios segundos en cada entrega del testigo.**

Otro equipo corre un poco más lento individualmente, pero realiza las entregas de manera coordinada.

Esta situación demuestra que

- A. en los relevos solamente importa la velocidad individual.
- B. la coordinación del equipo puede influir significativamente en el resultado.
- C. el testigo no tiene importancia.
- D. los corredores más rápidos siempre ganan.

**20. Durante una carrera de relevos, un estudiante recibe el testigo y permanece detenido varios segundos antes de comenzar a correr.**

Esta acción perjudica al equipo principalmente porque

- A. interrumpe la continuidad y hace perder tiempo.
- B. mejora automáticamente la velocidad.
- C. aumenta la distancia de la prueba.
- D. reduce el número de integrantes.

### **BALONCESTO: FUNDAMENTOS TÉCNICOS**

**Lee la situación para responder las preguntas 21 a 23.**

Durante un partido, Mariana avanza controlando el balón mediante botes. Al observar que una compañera se encuentra libre cerca de la canasta, le envía el balón. La compañera lo recibe, controla y realiza un lanzamiento.

**21. La acción realizada inicialmente por Mariana corresponde a**

- A. drible.
- B. lanzamiento.
- C. bloqueo.
- D. saque.

**22. Cuando Mariana envía el balón a su compañera realiza**

- A. un salto.
- B. un pase.
- C. un relevo.
- D. una carrera atlética.

**23. La secuencia descrita muestra principalmente que**

- A. los fundamentos técnicos pueden combinarse durante una acción de juego.
- B. cada fundamento debe utilizarse de manera completamente aislada.
- C. únicamente el lanzamiento tiene importancia.
- D. el baloncesto no requiere decisiones.

**24. Un jugador dribla constantemente mirando solamente el balón y no observa a sus compañeros ni adversarios.**

¿Qué dificultad puede generar esta acción?

- A. Puede limitar su capacidad para reconocer espacios y tomar decisiones durante el juego.
- B. Le permite observar mejor toda la cancha.
- C. garantiza que nunca perderá el balón.
- D. mejora automáticamente todos sus pases.

**25. Durante un ataque, un jugador se encuentra marcado por dos defensores y observa a un compañero completamente libre.**

La acción colectiva más conveniente sería

- A. intentar atravesar a los dos defensores sin considerar otra posibilidad.
- B. pasar el balón al compañero libre.
- C. detener el juego voluntariamente.
- D. entregar el balón al adversario.

## **POSICIONES OFENSIVAS Y DEFENSIVAS**

**26. Observa las acciones:**

**Jugador A:** busca un espacio libre para recibir el balón.

**Jugador B:** intenta impedir reglamentariamente que el adversario avance hacia la canasta.

Las funciones de A y B corresponden respectivamente a

- A. ofensiva y defensiva.
- B. defensiva y ofensiva.
- C. lanzamiento y salto.
- D. relevo y carrera.

**27. Un defensor adopta una posición equilibrada, mantiene atención sobre el atacante y busca ubicarse entre este y la canasta.**

El propósito principal de esta posición es

- A. facilitar el avance del atacante.
- B. dificultar las acciones ofensivas del adversario.
- C. abandonar la defensa.
- D. realizar un lanzamiento.

### **BASES TÁCTICAS Y ACCIONES JUGADAS**

**28. En una situación de ataque de 3 contra 2, los tres atacantes se colocan juntos en un mismo lugar de la cancha.**

¿Qué problema puede producir esta ubicación?

- A. Reduce los espacios disponibles y facilita el trabajo de los defensores.
- B. garantiza una canasta.
- C. hace desaparecer a los defensores.
- D. aumenta automáticamente la precisión.

**29. Tres jugadores realizan la siguiente acción:**

**A tiene el balón → B se desplaza hacia un espacio libre → C atrae la atención de un defensor → A pasa a B.**

La acción demuestra principalmente

- A. una aplicación táctica basada en movimiento, ocupación de espacios y pase.
- B. una carrera individual de atletismo.
- C. una actividad gimnástica a manos libres.
- D. una prueba de lanzamiento atlético.

### **30. PREGUNTA INTEGRADORA**

Durante una clase se organizan tres estaciones:

**Estación 1:** circuito de sentadillas, saltos de cuerda y ejercicios de equilibrio.

**Estación 2:** carreras, saltos y relevos.

**Estación 3:** dribble, pases, lanzamientos y situaciones de 3 contra 2.

¿Cuál opción relaciona correctamente cada estación con el contenido trabajado?

- A. Estación 1: gimnasia y acondicionamiento; Estación 2: atletismo; Estación 3: baloncesto.
- B. Estación 1: baloncesto; Estación 2: gimnasia; Estación 3: atletismo.
- C. Estación 1: atletismo; Estación 2: baloncesto; Estación 3: gimnasia.
- D. Las tres estaciones corresponden únicamente al baloncesto.

**¡BUENA SUERTE !**