

PRUEBA DE COMPONENTE LÚDICO - RECREATIVO CLEI 3 PERIODO 2

1 CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO

El entrenamiento ha sido desarrollado por mucho tiempo como la suma de elementos cuantitativos en el que se tiene en cuenta volúmenes, intensidades y resistencia.



Tipos de entrenamiento

- Entrenamiento eficiente, busca los intereses justos y se basa en realizar una serie esfuerzos para mejorar destrezas de coordinación, fuerza, capacidades de adaptación y de superación humana.
- Entrenamiento deportivo es el que educa para reproducir o para transformar los valores, ideales y actitudes de quien lo práctica, se basa en brindar elementos pedagógicos de formación.
- Entrenamiento recreativo y de bienestar contempla la posibilidad de realizar actividad física desligado de la competencia y el alto rendimiento; esto, genera que el goce, la diversión y el entretenimiento tome el mayor protagonismo, pero que también genere en el individuo que lo practica niveles de compromisos saludables, físicos y cognitivos, nutriendo la posibilidad de transversalizar la motricidad con el esparcimiento.

Del texto anterior y lo visto en clase responde

Los tipos de entrenamiento a los que hace referencia la lectura son:

- ☐ A. Entrenamiento de recuperación y entrenamiento deportivo
- ☒ B. Entrenamiento eficiente, entrenamiento deportivo y entrenamiento recreativo y de bienestar
- ☐ C. Entrenamiento deportivo, entrenamiento futbolístico

CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO

2

El entrenamiento ha sido desarrollado por mucho tiempo como la suma de elementos cuantitativos en el que se tiene en cuenta volúmenes, intensidades y resistencia.



Tipos de entrenamiento

- Entrenamiento eficiente, busca los intereses justos y se basa en realizar una serie esfuerzos para mejorar destrezas de coordinación, fuerza, capacidades de adaptación y de superación humana.
- Entrenamiento deportivo es el que educa para reproducir o para transformar los valores, ideales y actitudes de quien lo práctica, se basa en brindar elementos pedagógicos de formación.
- Entrenamiento recreativo y de bienestar contempla la posibilidad de realizar actividad física desligado de la competencia y el alto rendimiento; esto, genera que el goce, la diversión y el entretenimiento tome el mayor protagonismo, pero que también genere en el individuo que lo practica niveles de compromisos saludables, físicos y cognitivos, nutriendo la posibilidad de transversalizar la motricidad con el esparcimiento.

Del texto anterior y lo visto en clase responde

En el entrenamiento se tiene en cuenta:

- ☒ A. volúmenes, intensidades y resistencia
- ☐ B. comportamiento, volumen y calentamiento
- ☐ C. Compromisos saludables, físicos y cognitivos

3

CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO

El entrenamiento ha sido desarrollado por mucho tiempo como la suma de elementos cuantitativos en el que se tiene en cuenta volúmenes, intensidades y resistencia.



Tipos de entrenamiento

- Entrenamiento eficiente, busca los intereses justos y se basa en realizar una serie esfuerzos para mejorar destrezas de coordinación, fuerza, capacidades de adaptación y de superación humana.
- Entrenamiento deportivo es el que educa para reproducir o para transformar los valores, ideales y actitudes de quien lo práctica, se basa en brindar elementos pedagógicos de formación.
- Entrenamiento recreativo y de bienestar contempla la posibilidad de realizar actividad física desligado de la competencia y el alto rendimiento; esto, genera que el goce, la diversión y el entretenimiento tome el mayor protagonismo, pero que también genere en el individuo que lo practica niveles de compromisos saludables, físicos y cognitivos, nutriendo la posibilidad de transversalizar la motricidad con el esparcimiento.

Del texto anterior y lo visto en clase responde

EL entrenamiento eficiente busca:

- ☒ A. Mejorar destrezas de coordinación, fuerza, capacidades de adaptación y de superación humana
- ☐ B. Jugar bien
- ☐ C. Fortalecer los músculos

CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO

4

El entrenamiento ha sido desarrollado por mucho tiempo como la suma de elementos cuantitativos en el que se tiene en cuenta volúmenes, intensidades y resistencia.



Tipos de entrenamiento

- Entrenamiento eficiente, busca los intereses justos y se basa en realizar una serie esfuerzos para mejorar destrezas de coordinación, fuerza, capacidades de adaptación y de superación humana.
- Entrenamiento deportivo es el que educa para reproducir o para transformar los valores, ideales y actitudes de quien lo práctica, se basa en brindar elementos pedagógicos de formación.
- Entrenamiento recreativo y de bienestar contempla la posibilidad de realizar actividad física desligado de la competencia y el alto rendimiento; esto, genera que el goce, la diversión y el entretenimiento tome el mayor protagonismo, pero que también genere en el individuo que lo practica niveles de compromisos saludables, físicos y cognitivos, nutriendo la posibilidad de transversalizar la motricidad con el esparcimiento.

Del texto anterior y lo visto en clase responde

Cuál es el entrenamiento que se desliga de las competencias y solo pretende diversión y recreación

- ☐ A. Entrenamiento eficiente
- ☐ B. Entrenamiento deportivo
- ☒ C. Entrenamiento recreativo y de bienestar

5

Cuando realizas cualquier actividad física se hace necesario:

- ☒ A. Hacer un calentamiento para preparar los músculos y las articulaciones
- ☐ B. Empezar con actividad física intensamente hasta el agotamiento
- ☐ C. Hacer elongación durante 40 minutos

6

Cuáles son los tipos de calentamiento:

- ☐ A. General, específico, claro y preventivo
- ☒ B. General, específico, preventivo y dinámico
- ☐ C. General, específico, analítico y artístico

JUEGOS COLECTIVOS

7

Concepto: Los deportes colectivos son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en búsqueda de un mismo objetivo de manera cooperativa, teniendo como participantes varios integrantes.

En los juegos colectivos es necesario:

- ☐ A. Ser individualistas
- ☐ B. Tener objetivos individuales
- ☒ C. Buscar de un mismo objetivo de manera cooperativa

8

Algunas ventajas de los juegos cooperativos son:

- ☐ A. Valorar el trabajo en equipo y también su propio potencial
- ☐ B. Aprender a respetar la táctica de juego que se va a llevar en el equipo, mejorar la convivencia de la clase
- ☒ C. Todas las anteriores

9

Uno de los siguiente juegos no es colectivo:

- ☐ A. Fútbol
- ☐ B. Baloncesto
- ☒ C. Tenis

10

La escala de grises permite efectos de contraste simultáneos, generando un tono claro y otro oscuro, lo cual produce ilusiones ópticas que modifican el grado de luminosidad con el que ambos son percibidos.

La escala de grises se emplea para:

- ☒ A. Generar un efecto de luz y sombr/a
- ☐ B. Oscurecer la pintura
- ☐ C. Saturar el color

11

Desde la teoría del color los colores secundarios provienen de:

- ☐ A. La mezcla de los colores primarios con blanco y negro
- ☒ B. La mezcla de dos colores primarios en proporciones iguales
- ☐ C. La mezcla de los primarios y los terciarios

12 Si deseo oscurecer un color de tono lo más recomendable es:

- ☒ A. Aplicar color marrón o negro en mínimas cantidades
- ☐ B. Mezclar azul y verde
- ☐ C. Diluir blanco y negro

13 Para obtener los colores terciarios se hace necesario:

- ☒ A. Mezclar los secundarios y los primarios
- ☐ B. Combinar todos los colores para observar cual queda semejante
- ☐ C. Mezclar los secundarios y los terciarios

14 Lee con atención
Los Colores terciarios son el rojo violáceo, morado verdoso, rojo anaranjado, amarillo anaranjado, amarillo verdoso, azul verdoso y azul violáceo.

Uno de los colores anteriores no pertenece a los colores terciarios:

- ☐ A. Rojo anaranjado
- ☒ B. Morado verdoso
- ☐ C. Azul violáceo

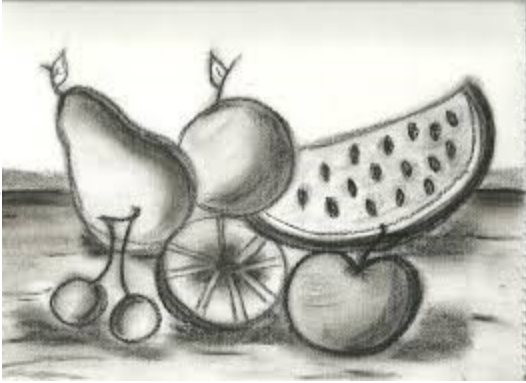
15 Cuál de las siguientes imágenes no corresponde a bodegones:

☐ A.





Ⓒ B.



Ⓒ C.



Desde la edad clásica y mucho antes se viene practicando el arte como la capacidad de expresión y creación, siendo un proceso de valoración y construcción subjetivo, en donde el artista pretende liberar emociones y sentimientos.

El arte se puede considerar:

- ☐ A. Un proceso de expresión y creación subjetivo
- ☐ B. Una actividad solo recreativa
- ☐ C. La capacidad de expresión y creación, siendo un proceso subjetivo
- ☒ D. Ninguna de las anteriores

Las diversas modalidades del arte son:

- ☒ A. Teatro, danza, plástica y música
- ☐ B. Artes marciales y vitrales
- ☐ C. Teatro, canto, plastilina y dibujo

18	El teatro es considerado un arte escénico:
☐	A. Convencen al público y tiene el poder de conmover
☒	B. A través del relato de historias capturan la imaginación y la creación de personajes, cobrando vida
☐	C. Divierte a las personas

19	La técnica de bolígrafo o lapicero se emplea para:
☐	A. Lograr los efectos acuosos
☒	B. Lograr los efectos delicados, texturas sutiles, transparencias y contrastes marcados
☐	C. Marcar más fuerte

20	Los tipos de luz en las técnicas artísticas que existen son:
☒	A. Luz natural y luz artificial
☐	B. Bombillos, lámparas, antorchas y velas
☐	C. Luz artificial y la energía