PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA GRADO QUINTO-TERCER PERÍODO_Feb 12 2019 2:20PM

1 **El siguiente concepto hace referencia a qué disciplina deportiva:**

Es una actividad física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física del cuerpo a través de un conjunto de ejercicios establecidos. Algunas modalidades de gimnasia se practican como deporte de competición, en el que se ejecutan secuencias reglamentadas de ejercicios que requieren equilibr/io, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia y control.

- El balonmano
- El Baloncesto
- La Gimnasia
- El Atletismo

2 **El siguiente concepto hace referencia a qué disciplina deportiva:**

Especialidad gimnástica que se practica con diversos aparatos, como barra de equilibr/io, barra fija, barras asimétricas, barras paralelas, anillos, suelo, caballo con arco y salto del potro.

- Gimnasia General
- Gimnasia Artística
- Gimnasia Rítmica
- Gimnasia Acrobática

3 **La siguiente imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la Gimnasia artística hace referencia:**

- Barra de equilibr/io
- Barras asimétricas
- Barra fija
- Barras paralelas

4 **La siguiente imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la Gimnasia artística hace referencia:**

- Barra de equilibr/io
- Barras asimétricas
- Barra fija
- Barras paralelas

5 **La siguiente imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la Gimnasia artística hace referencia:**

- Barra de equilibr/io
- Barras asimétricas
- Barra fija
- Barras paralelas

6 **La siguiente imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la Gimnasia artística hace referencia:**

- Barra de equilibr/io
- Barras asimétricas
- Barra fija
- Barras paralelas

7 **La siguiente imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la Gimnasia artística hace referencia:**

- Anillos
- Suelo
- Caballo con arco
- Salto del potro

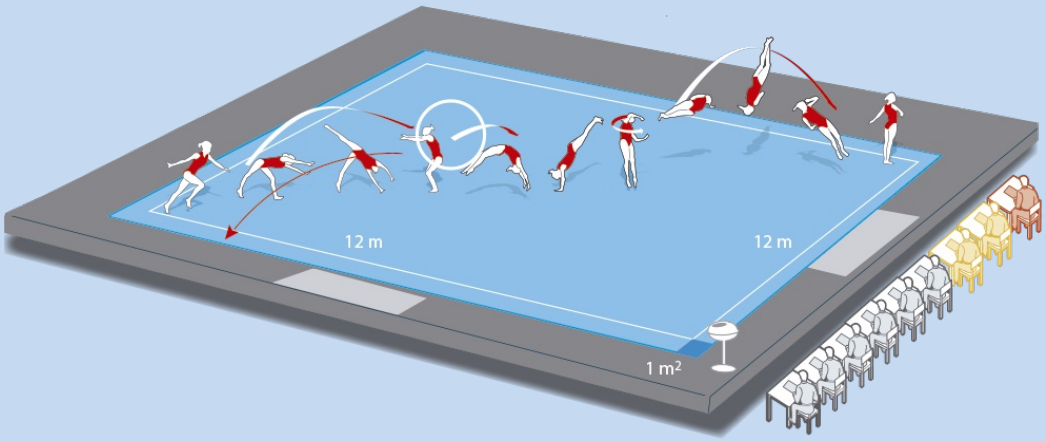
8 **La siguiente imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la Gimnasia artística hace referencia:**

- Anillos
- Suelo
- Caballo con arco
- Salto del potro

9 **La siguiente imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la Gimnasia artística hace referencia:**

- Caballo con arco
- Salto del potro
- Suelo
- Anillos

10 **La siguiente imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la Gimnasia artística hace referencia:**



- Anillos
- Suelo
- Caballo con arco
- Salto del potro

11 **El siguiente concepto e imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la gimnasia hace referencia:**

Modalidad gimnástica femenina que desarrolla especialmente la expresividad corporal y se practica con acompañamiento musical y determinados aparatos móviles, como la cuerda, las mazas, la cinta, el aro o la pelota.

- Gimnasia Artística
- Gimnasia Rítmica
- Gimnasia acrobática
- Gimnasia en el trampolín

12 **El siguiente concepto e imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la gimnasia hace referencia:**

Es una disciplina gimnástica basada en rutinas que deben presentar giros, saltos y muestras de equilibr/io y flexibilidad. Los ejercicios son realizados por equipos de entre dos y seis atletas, cuyos movimientos deben ser coordinados y armónicos.

- Gimnasia Artística
- Gimnasia Rítmica
- Gimnasia acrobática
- Gimnasia en el trampolín

13 **El siguiente concepto e imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la gimnasia hace referencia:**

Es una disciplina deportiva de la gimnasia que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Está dividida principalmente en tres especialidades: tumbling, doble mini-tramp y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000.

- Gimnasia Artística
- Gimnasia Rítmica
- Gimnasia acrobática
- Gimnasia en el trampolín

14 **El siguiente concepto e imagen a qué tipo de disciplina deportiva de la gimnasia hace referencia:**

Es la disciplina gimnástica que se lleva a cabo apelando a la técnica del aeróbic, que se basa en la realización de rutinas de ejercicio con música mientras se controla el ritmo respiratorio.

- Gimnasia Artística
- Gimnasia acrobática
- Gimnasia aeróbica
- Gimnasia general

15 **El siguiente concepto hace referencia a qué tipo de gimnasia:**

Es una modalidad practicada desde hace ya muchos años en el viejo continente, promoviendo una creativa manera de fomentar la

salud, la integración social y la cultura de la práctica gimnástica en sus diferentes manifestaciones.

Por definición, esta es una modalidad de fundamento no competitivo que busca la salud y participación de todo aquel que se sienta atraído por el movimiento físico y que conforma un grupo, que se presenta y actúa con una creativa y particular expresión gimnástica buscando resaltar los aspectos culturales y sociales de su región.

Actualmente tiene un gran impacto en el mundo este movimiento denominado: "Gimnasia para Todos" y la FIG antiende sus demandas a través de un comité técnico encabezado por la sueca Margaret Sikkens, que funciona con igual éxito y productividad que las otras modalidades gimnásticas competitivas, principalmente en la promoción del gran evento denominado "Gymnaestrada", que se realiza cada cuatro años y que reúne en número de participantes a la misma cantidad de deportistas que los Juegos Olímpicos.

Esta gimnasia ofrece un extenso rango de actividades deportivas fundamentalmente gimnásticas con o sin aparatos, así como danza y juegos, poniendo especial atención en los aspectos culturales nacionales. Esta disciplina de la gimnasia promueve la salud, la forma deportiva y la integración social; contribuye al buen estado físico y psicológico y permite la competencia y la realización de eventos o actuaciones grupales.

Las presentaciones o actuaciones de grupo, constituyen la parte esencial de cualquier programa de gimnasia para todos, y son aptas para cualquier edad y nivel gimnástico. En estas presentaciones se incluyen actividades y ejercicios de la atención de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín, de la danza, de la recreación y del juego y centra su atención en lo que es típico de la cultura de la nación que la práctica.

Esta gimnasia está basada en la promoción de la participación de todos, esto es, de gimnastas de cualquier nivel de desempeño y

de cualquier edad. La gimnasia general ofrece una oportunidad de demostrar en sus ejecuciones, el carácter de cualquier grupo que se integre, y se fundamenta en el respeto individual y en la concepción de "equipo".

- Gimnasia Artística
- Gimnasia Rítmica
- Gimnasia Acrobática
- Gimnasia General

16

¿A qué tipo de beneficios se refiere el anterior texto con relación a la gimnasia?

Los beneficios de la gimnasia

A medida que vamos creciendo, pareciera que la capacidad de los niños y adolescentes de dedicarle tiempo al juego y actividades de ocio va disminuyendo. Nos vamos haciendo adultos y nos sumergimos en el mundo de obligaciones y responsabilidades.

El “vivir a las corridas”, las jornadas laborales extenuantes, el incremento de la utilización de Internet y los videojuegos, la falta de tiempo, el desgano, la pereza, incitan el desarrollo de un estilo de vida sedentario, aumentando el riesgo de desarrollar diversas enfermedades.

Se ha demostrado, a partir de diversos estudios, que realizar deporte físico es beneficioso para la salud, logrando mejorar no sólo el aspecto físico, sino también cuestiones psicológicas y favoreciendo las interacciones sociales.

Desde el punto de vista físico, la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), indica que la realización de actividad física de forma continuada prolonga la longevidad y protege contra el desarrollo de enfermedades.

En la actualidad, los nutricionistas recomiendan acompañar las dietas balanceadas con ejercicio regular para complementar el descenso de peso de manera progresiva y saludable.

Existe evidencia suficiente que prueba que las personas que llevan una vida físicamente activa, que se ejercitan diariamente, pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:
• Mejora del aspecto estético: permite el descenso de peso y modelar la figura.
• Aumenta la masa muscular, volviendo el cuerpo más armónico, firme y atlético.
• Favorece la flexibilidad y coordinación, debido a que el cuerpo se mueve con más elasticidad permitiendo un nivel más amplio de estiramiento y elongación.
• Disminuye la sensación de cansancio y genera sensación de mayor nivel de energía.
• Mejora la resistencia y condición física, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
• El fortalecimiento de los huesos disminuye el riesgo de lesiones o trastornos como la osteoporosis.
• Previene o reduce el riesgo de padecer enfermedades, como las cardiovasculares, ya que disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno, protege las arterias, previene el riesgo de infarto y disminuye la presión alta; O la obesidad, presión alta, diabetes, artritis y algún tipo de cáncer.

- Beneficios físicos
- Beneficios psicológicos
- Beneficios sociales
- Todas las anteriores

17 **¿A qué tipo de beneficios se refiere el siguiente texto con relación a la gimnasia?**

Los beneficios de la gimnasia

Más allá de los beneficios físicos, vale la pena practicar algún deporte por los aportes a la salud mental. El deporte trae aparejado sensación de bienestar.

Al mantener una rutina de ejercicio sostenida, el cuerpo produce y libera una mayor cantidad de endorfinas, que son las hormonas que producen la sensación de placer y disminuyen el dolor.

La sensación de bienestar somático afecta positivamente el estado anímico, logrando que afrontemos la vida con mayor optimismo y energía. Posibilita la liberación o descarga de tensiones y la distracción de las preocupaciones, disminuyendo la ansiedad, el malhumor, la irritación y otros estados emocionales alterados. Es sumamente recomendado para personas que padecen de estrés, depresión o trastornos de ansiedad.

• Permite afrontar la vida de una manera más positiva, permitiéndonos realizar actividades cotidianas sin cansarnos, como subir escaleras, caminar hacia el trabajo o jugar con nuestros hijos.
• Aumenta la sensación de confianza, seguridad en uno mismo y autoestima, al mejorar la imagen corporal y tras alcanzar metas propuestas.
• Promueve el desarrollo de la capacidad de sostenimiento de continuidad en una actividad y de planificación de metas.
• Estimula la competencia, ya sea por expectativas de autoeficacia en un desafío personal o para ganarle a otros. Al sentirse capaz de ejecutarlo en el plano deportivo puede estimular desarrollarlo positivamente en otros ámbitos como el laboral.
• Ordena y equilibr/a la rutina diaria posibilitando la distribución de los tiempos de una manera más equitativa en todos los planos: laboral, familiar, estudios, y otros.

• Promueve el mejor descanso. Permite una mayor relajación y menor tensión nerviosa ayudando a conciliar el sueño. Es importante tener en cuenta que la calidad del sueño se ve favorecida siempre y cuando no se realice ejercicio físico intenso cerca de la hora de disponerse a dormir.
• Mejora el funcionamiento intelectual: la capacidad de concentración, memoria, aprendizaje, reacción frente a las alertas se encuentran beneficiadas al aumentar el flujo de oxígeno al cerebr/o.
• Promueve sensación de realización, orgullo y alegría al alcanzar objetivos y metas propuestas.
• Incentiva a dejar hábitos que se contraponen a un estilo de vida sano como el fumar, el consumo excesivo de alcohol o alimentación chatarra.

- Beneficios físicos
- Beneficios psiquicos o mentales
- Beneficios sociales
- Todas las anteriores

18

¿A qué beneficios de la práctica de la gimnasia se refiere el siguiente texto?

Los beneficios de la gimnasia

Independientemente a la aptitud física para el deporte seleccionado, está comprobado que el desarrollo de una actividad en grupo posibilita también el desarrollo de habilidades sociales, ya que:

• Promueve la inclusión e integración social: el acercarse a otros predispone el ejercicio de superar la timidez y moderar reacciones individualistas.
• Disminuye la sensación de soledad y aislamiento. Estimula la posibilidad de forjar nuevas relaciones que amplíen la red actual vincular, más allá de la actividad física que los nuclea.
• Desarrolla competencias, basadas en el cooperativismo, la aceptación de las diferencias y la negociación, para la puesta en marcha de un objetivo en común.
• Estimula el ser colaborador y respetar la autoridad, ya que deberá responder las reglas propias de la actividad, normas sociales del grupo al que pertenece y la coordinación de algún líder.
• Mejora la comunicación con los pares, promoviendo un discurso claro, fluido y empático.
• Promueve sensación de superación personal y el “ser parte de algo” al alcanzar la meta propuesta.

- Beneficios físicos
- Beneficios psiquicos y mentales
- Beneficios sociales

Todas las anteriores