	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso:</b> GESTION CURRICULAR	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Examen de periodo 1		<b>Versión 01</b>	Página 1 de 5

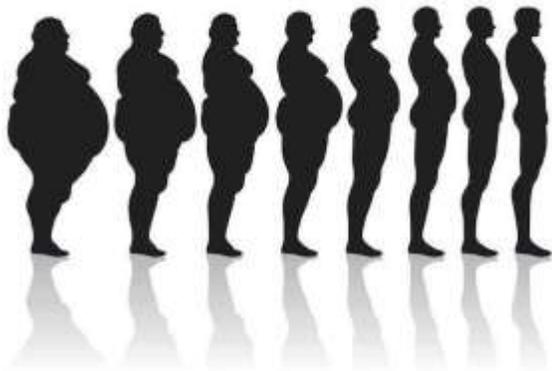
FECHA: 16/02/2018	PERIODO: 1	GRADO: 8° Y 9°
Área: EDUCACIÓN FÍSICA Y LÚDICA		
DOCENTE: CRISTIAN FELIPE MEJÍA BALLESTEROS		

## EVALUACIÓN DE PERIODO

1. Cuando hablamos de estiramiento hablamos también de:

- A. Aumento de masa muscular
- B. Elongación**
- C. Esfuerzo óseo
- D. Ninguna de las anteriores

2. Observa la imagen y selecciona el título correcto...



- A. La obesidad por comidas rápidas
- B. La importancia de las sombras en la imagen
- C. El embarazo prematuro
- D. La Salud y prevención de la obesidad en relación con la práctica deportiva**

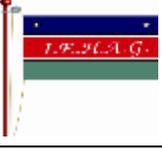
3. Cuando hablamos de posicionar nuestro cuerpo en decúbito abdominal hacemos referencia a:

- A. Estar acostado "Boca abajo"**
- B. Estar en posición fetal
- C. Estar acostado "Boca arriba"
- D. Todas las anteriores

4. El deporte se ha convertido en una actividad importante para la sociedad. ¿Por qué el hombre hace estiramiento muscular?

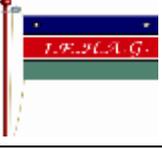
- A. Para disminuir tensiones musculares (relajarse)
- B. Como beneficio para una mejor coordinación.
- C. Previene lesiones (distensiones o desgarre muscular).
- D. Todas las anteriores**

5. ¿Qué está representando la imagen de acuerdo a las lesiones deportivas?

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTION CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: Examen de periodo 1</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 5</b>



- A. La importancia de un buen calentamientos antes de realizar cualquier actividad física
- B. El dolor de un mal movimiento dentro de la práctica del fútbol
- C. El canto y su importancia en el deporte
- D. El descanso y dolor después de una actividad física
6. El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés basketball; de basket, 'canasta', y ball, 'pelota'), o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de X 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.
- De acuerdo al texto baloncesto es:
- A. Es un deporte de equipo en el que una pelota es golpeada con un bate.
- B. Es un deporte masculino y femenino reconocido por el Comité Olímpico Internacional y se juega con 8 jugadores cada equipo
- C. Es un deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que, utilizando solo las manos, intentan introducir el balón dentro de la meta contraria.
- D. Es un deporte que se practica descalzo en una playa de arena. Se forman dos equipos, cada uno con cuatro jugadores (incluyendo portero).
7. ¿Cómo se llama el musculo del cuello?
- A. Esternocleidomastoideo
- B. Prono y supino
- C. Cuádriceps
- D. Todas las anteriores
8. Siendo la educación física el área encargada del estudio, ejecución y formación para conocer, explorar y entrenar al sujeto desde el conocimiento corporal; de acuerdo a lo visto en clase la importancia de la educación física en su formación escolar se debe a.
- A. La fuerza, velocidad y resistencia
- B. A la estética y el sentirse bien

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso:</b> GESTION CURRICULAR	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Examen de periodo 1		<b>Versión 01</b>	Página 3 de 5

C. Bienestar, salud y educación

**D. Todas las anteriores**

9. ¿Cuántos huesos tiene el cuerpo humano?

A. 1456

**B. 206**

C. 8

D. 506

10. **Una actividad lúdica** es aquello que se puede realizar en el tiempo libre, con el objetivo de liberar tensiones, huir de la rutina diaria y de las preocupaciones, también, para obtener placer, diversión y entretenimiento, así como otros beneficios, entre los cuales están:

A. Amplía la expresión corporal

B. Desenvuelve la concentración y agilidad mental.

C. Proporciona la inclusión social.

**D. Todas las anteriores**

11. ¿Cuál es el musculo encargado de la respiración?

A. Pulmones

**B. Diafragma**

C. Tobillo

D. Glúteos

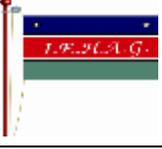
12. Según lo visto en clase ¿Con qué frecuencia debo hacer actividad física?

**A. Todos los días**

B. Una vez por semana

C. Cuando voy a clase de educación física

D. Solo cuando no tengo pereza

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso:</b> GESTION CURRICULAR	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Examen de periodo 1		<b>Versión 01</b>	Página 4 de 5

13. Un calentamiento debe empezar siempre con:

- A. Ejercicios de flexibilidad
- B. Movimientos articulares**
- C. 20 vueltas a la cancha
- D. Fútbol

14...Son todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entrenamiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses en formas de recreación y divertimento...

- A. Recreación
- B. Juego
- C. Ocio
- D. Lúdica**

15. Son elementos de higiene y cuidado personal en la clase de educación física

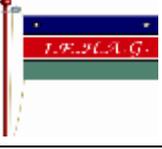
- A. Escoba, trapeadora y secador
- B. Cepillo, jabón y talco
- C. Toalla, gorra y tarro de liquido**
- D. Balones, aros y cuerdas

16. Comprendiendo el juego como una actividad que genera goce, diversión y esparcimiento con nuestros semejantes, potencializando relaciones; podríamos argumentar que:

- A. El juego es amor
- B. El juego nos une**
- C. El juego es para reírse
- D. El juego relaja y motiva

17. La educación física es a la salud como la lúdica a:

- A. Recreación y goce**
- B. Contienda y peleas

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso:</b> GESTION CURRICULAR	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Examen de periodo 1		<b>Versión 01</b>	Página 5 de 5

- C. Fuerza y velocidad
- D. Ninguna de las anteriores

18. El no realizar actividad física se le conoce también como:

- A. Pereza
- B. Sedentarismo**
- C. Desaliento
- D. Tristeza

19. ¿Por qué es importantes la educación física en mi diario vivir?

- A. Salud, bienestar y compromiso con mi cuerpo**
- B. Verme bien para conquistar
- C. Ser notablemente agradable
- D. Para conseguir resultados deportivos

20. La lúdica y la educación física se trabaja desde el juego a favor de:

- A. Fuerza y resistencia
- B. Velocidad y reacción
- C. Temporalidad, espacialidad y cognición
- D. Todas las anteriores**