

	<p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA HORACIO MUÑOZ SUESCÚN Resolución de Aprobación 16314 del 27 de Noviembre de 2002 DANE: 105001011606 NIT: 811.019.157-3</p>	GAC:10 V:01 18/06/2013
TALLER POR COMPETENCIA		

GRADO Y/O GRUPOS	5° ____	PERIODO	1P	2P	3P	4P	FECHA	DD	MM	AA
DOCENTE (S)	Piedad Escobar S.		ÁREA Y/O ASIGNATURA				EDUCACION FISICA			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE										

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

INSTRUCCIONES GENERALES

1. Por favor **leer comprensivamente** cada una de las preguntas y las opciones de respuestas
2. Es importante **responder todas las preguntas planteadas**
3. Marca la respuesta con una "X"

1. PREGUNTAS

1. Cuál es la principal función del calentamiento:
 - A. Prepararnos para el juego
 - B. Relajar el juego antes de la competencia
 - C. Dar mayor movilidad y flexibilidad a las articulaciones
 - D. Prevenir lesiones
2. Cuál de los siguientes enunciados, no es una ventaja del calentamiento:
 - A. Aumento de la temperatura corporal
 - B. Me prepara para los movimientos más complejos del juego
 - C. Aumenta el ritmo cardiaco
 - D. Mejores reflejos y mayor actividad
3. El estiramiento permite:
 - A. Que los músculos recuperen su posición inicial
 - B. Evitar sobrecargas, contracturas y lesiones
 - C. Lograr el éxito
 - D. Todas las anteriores
4. Cuál de los siguientes enunciados, no es beneficio del estirar:
 - A. Reduce la tensión muscular
 - B. Aumenta la extensión de los músculos, se vuelven más amplios
 - C. Permite un mayor aumento de la fuerza
 - D. Mejora el conocimiento del cuerpo
5. La hidratación debe de ser:
 - A. Antes de la actividad física
 - B. Durante la actividad física
 - C. Despues de la actividad Física
 - D. Todas las anteriores

	<p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA HORACIO MUÑOZ SUESCÚN Resolución de Aprobación 16314 del 27 de Noviembre de 2002 DANE: 105001011606 NIT: 811.019.157-3</p>	<p style="text-align: right;">GAC:10 V:01 18/06/2013</p>
TALLER POR COMPETENCIA		

2. LEE EL SIGUIENTE TEXTO Y MARCA CON UNA “X” LA RESPUESTA CORRECTA

El fútbol es un deporte que se practica entre dos equipos, cada uno formado por once jugadores. Cada equipo trata de arrebatarle la pelota al otro, y de meterla en el arco rival. Su nombre proviene de la palabra inglesa football, que en español significa “balón-pie”.

Los orígenes del fútbol son muy antiguos. En nuestro continente, algunos pueblos indígenas jugaban a meter con la cabeza una pelota de cuero en un arco redondo de piedra.

Pero el fútbol, ese que conocemos hoy, fue fundado oficialmente en Inglaterra, el 26 de octubre de 1863. Ese día los ingleses crearon el primer reglamento oficial para este deporte, y se formaron los primeros equipos profesionales.

Desde entonces, miles de fanáticos siguen este deporte, y por eso se le conoce como ‘pasión de multitudes’. La competencia de fútbol más importante es el Campeonato Mundial, porque en él participan equipos de muchas partes del mundo. Aquel campeonato se juega cada cuatro años.

- A. ¿Cuál es el mejor título para el texto?
 - 1. La historia del fútbol.
 - 2. El fútbol.
 - 3. El campeonato mundial de fútbol.

- B. ¿Por qué es importante el Campeonato mundial de fútbol?
 - 1. Porque en el participan equipos de muchas partes del mundo.
 - 2. Porque es muy antiguo.
 - 3. Porque se juega cada cuatro años.

- C. ¿Por qué se dice que el fútbol fue fundado el 26 de octubre de 1863?
 - 1. Porque se formaron los primeros equipos.
 - 2. Ese día se creó el primer reglamento oficial.
 - 3. Crearon los primeros equipos profesionales.

- D. ¿Por qué se le llama pasión de multitudes?
 - 1. Porque miles de personas siguen este deporte.
 - 2. Porque se juegan en varios lugares del mundo.
 - 3. Porque participan jugadores de varios países.

3. Haz un dibujo de tu deporte preferido

4.

	<p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA HORACIO MUÑOZ SUESCÚN Resolución de Aprobación 16314 del 27 de Noviembre de 2002 DANE: 105001011606 NIT: 811.019.157-3</p>	<p style="text-align: right;">GAC:10 V:01 18/06/2013</p>
---	--	---

GRUPO

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

INDIVIDUAL

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5. Investiga y contesta las siguientes preguntas

- A. ¿Qué es condición física?
- B. ¿Por qué es importante la condición física?

6. Realiza la siguiente lectura y luego contesta las preguntas que se te realizan

LAS CANICAS

Las canicas tienen otros muchos nombres. Además de canicas se les llama: boliches, bolitas, cayucos, balitas, bochas, bolindres, metras, pingos, pelotitas, polcas, bolas, piquis, polquitas, caniques, chivas, chibolas, bolillas, maras, balas, garbinches, bolondronas, corote, salva, bolinchas, tiros, cachinas, mables, ... según el lugar del mundo donde se juegue.

Su origen se remonta hasta el Antiguo Egipto y Roma, donde los niños jugaban con canicas construidas a partir de materiales preciosos, huesos de aceitunas, avellanas o incluso ¡de piedra!

De la misma forma que la canica tiene muchos nombres, también hay muchas maneras de jugar; aunque todas tienen en común que se juega sobre tierra, ya que es necesario abrir agujeros en ella y que la tierra la frene para que no reboten mucho.

Aquí te explicamos una forma de jugar que consiste en -una vez hecho el agujero en el suelo completar, por turnos, un circuito de normas hasta terminar entrando de nuevo en él. Lo pueden jugar uno o más jugadores.

Las metas para completar el circuito deben realizarse sin fallar una tras otra; en caso contrario, pasa al siguiente jugador. Éstas son:

- 1.- “Empezamos”: el jugador, en su turno, debe golpear con su canica la canica del contrario.
- 2.- “Cuarta”: golpeamos la canica contraria y -entre las dos bolas- debe entrar una cuarta de nuestra mano.

	<p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA HORACIO MUÑOZ SUESCÚN Resolución de Aprobación 16314 del 27 de Noviembre de 2002 DANE: 105001011606 NIT: 811.019.157-3</p>	<p style="text-align: right;">GAC:10 V:01 18/06/2013</p>
TALLER POR COMPETENCIA		

- 3.- "Pie bueno": de nuevo golpearemos la canica contraria, pero ahora la distancia entre las dos bolas debe ser suficiente para que entre un pie.
- 4.- "Tute, retute y matute": que consiste en dar tres golpes consecutivos a la canica del contrario y alejarla del agujero.
- 5.- "Hoyo": finalmente si el jugador en su turno y de un solo lanzamiento consigue colar su canica dentro del hoyo, salva su bola y se queda la de su adversario.

En el caso de que el jugador -en su turno- falle en alguno de sus lanzamientos o no logre impactar con su canica a la contraria, pasa el turno al otro jugador.

COMPRENSIÓN LECTORA

Contesta:

1. Donde se originó el juego? _____

2. Explica con tus palabras qué es una canica. (Si no lo sabes, ayúdate del diccionario).

3. ¿Alguna vez lo has jugado? _____

4. ¿Con quién? _____

5. ¿Por qué crees que existen tantos nombres para hablar del mismo juego? _____

6. ¿Sabes el nombre de otros juegos populares? Escribe sus nombres.

7. ¿Cuál te gusta más? _____
