

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

GUIA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTE

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

I Marca la letra de la alternativa correcta.

1. Qué deporte se practica en una cancha con dimensiones de 18 metros de largo por 9 metros de ancho.

- a) Basquetbol
- b) Voleibol
- c) Hándbol
- d) Futbolito.

2. Qué deporte colectivo se practica con cinco jugadores por equipo y 7 en Banca, las medidas de la cancha son 25 de largo y 15 de ancho.

- a) Handbol
- b) Voleibol
- c) Basquetbol
- d) Futbolito.

3. Qué deporte colectivo se practica jugando con las manos y los goles deben realizarse obligadamente fuera del área.

- a) Voleibol
- b) Basquetbol
- c) Futbolito
- d) Hándbol.

4. ¿Cuál de las siguientes disciplinas no es un deporte individual?

- a) Gimnasia
- b) Atletismo
- c) Tenis
- d) Fútbol.

5. En términos generales el atletismo es una disciplina deportiva que se practica en pruebas de:

- a) Pista y campo
- b) Lanzamientos y saltos
- c) Carreras y saltos
- d) T.A.

6. Al recibir el balón en el voleibol se puede dar:

- a) 3 toques
- b) 2 toques
- c) 1 toque
- d) N.A.

7. El sistema Tie break se utiliza en el deporte del:

- a) Basquetbol
- b) Fútbol
- c) Hándbol
- d) Tenis

8. Una de sus reglas dice que no se debe retener el balón más de 5 segundos, esto corresponde al:

- a) Basquetbol
- b) Fútbol
- c) Handbol
- d) Rugby.

9. La regla dice que los pases deben realizarse hacia atrás, esto corresponde a:

- a) Voleibol
- b) Fútbol
- c) Rugby
- d) Hándbol

10. El objetivo de la Educación Física en los colegios de Chile es:

- a) La especialización deportiva
- b) Formar alumnos de Elite
- c) Buscar el alto rendimiento
- d) Mejorar la salud y calidad de vida de los alumnos.

11. Para medir la fuerza de un segmento del cuerpo humano puedo realizar:

- a) Abdominales
- b) 100 Mts. Planos
- c) 80 Mts. Planos
- d) Ejercicios de Flexibilidad.

12. La elongación muscular es:

- a) Ejercicios de fuerza
- b) Ejercicios de resistencia
- c) Estiramiento de músculos al máximo de sus posibilidades
- d) Contracturas musculares.

13. Cuando se produce la puntada al costado producto de la actividad física:

I Se debe bajar la intensidad del ejercicio.

II Se debe presionar el lugar del dolor por más de 3 segundos.

III Detener la actividad física hasta que el dolor pase.

IV Controlar la respiración coordinando la inspiración por la nariz y exhalando por la boca.

- a) Solo I y III
- b) Solo II y IV
- c) Solo I y II
- d) I, II, III y IV.

14. La practica sistemática de los deportes y Educación física:

- a) Mejora la condición física general de los alumnos
- b) Eleva la autoestima en los alumnos
- c) Adquieren hábitos de vida saludable y ordenada
- d) Todas las anteriores.

15. En relación con el trote aeróbico se debe:

- I) Practicar al menos tres veces a la semana, no menos de 30 minutos.
- II) No es importante en el entrenamiento físico y calentamiento.
- III) Se utiliza frecuentemente al inicio de las clases y entrenamientos.
- IV) Su práctica es constante en los países desarrollados.

- a) Solo I y II
- b) Solo I, III y IV
- c) Solo II y IV
- d) I, II, III y IV

16. Se habla que un ejercicio es Aeróbico cuando:

- I Su práctica es constante y de intensidad moderada
- II Con presencia de Oxígeno (O₂)
- III Se desarrolla una corrida de 10 Kilómetros
- IV Son 100 metros planos.

- a) Solo I y IV
- b) Solo I, III y IV
- c) Solo I, II y III
- d) I, II, III y IV.

17. Se habla de un ejercicio anaeróbico cuando:

- I Es corto pero de alta intensidad
- II Los alumnos elevan su frecuencia cardiaca entre 100 y 120 Lat/Min.
- III Se ejecuta una caminata de 10 Kilómetros
- IV Se corren los 100 metros planos.

- a) Solo I, II y IV
- b) Solo II y III
- c) Solo II y III
- d) I, II, III y IV.

18. Ejemplos de deportes anaeróbicos son:

I Fútbol, basquetbol y rugby

II 100 metros planos del atletismo y 100 metros de nado crawl

III Gimnasia aeróbica y la media maratón de 24 kilómetros

IV El ajedrez y golf.

a) Solo I y IV

b) Solo I y II

c) Solo II, III y IV

d) I, II, III y IV.

19. Para desarrollar la rapidez o velocidad de los alumnos se debe practicar

Fundamentalmente ejercicios de:

a) Trote sostenido por largos periodos de tiempo

b) Fuerza de brazos

c) Relajación

d) Piques de 30, 50, 80 y 100 metros.

20. La flexibilidad es:

a) Estirar los huesos

b) Llevar a la articulación a su máxima amplitud

c) Extender los brazos y piernas

d) Ejercicios de coordinación.

21. El calentamiento previo es:

a) Un mero trámite en el entrenamiento

b) Ejercicios rutinarios de relajación

c) Predisponer al organismo a un esfuerzo superior posterior

d) Ejecutar ejercicios de fuerza.

22. Los deportes colectivos de colaboración y oposición son:

- a) Basquetbol, voleibol, fútbol y atletismo
- b) Gimnasia, basquetbol, rugby y natación
- c) Rugby, voleibol, basquetbol, fútbol y golf
- d) Fútbol, basquetbol, voleibol, rugby y hándbol.

23. Los deportes individuales son:

- a) Esgrima, ajedrez, tenis y nedbol
- b) Esgrima, tenis de mesa, ajedrez, natación y golf
- c) Natación, gimnasia aeróbica, tiro con arco y voleibol.
- d) Tenis, golf, nedbol y atletismo.

II Escribe cinco beneficios que se logran en cada aspecto con la práctica sistemática de educación física y deporte. Aspecto físico, aspecto social y aspecto mental. (5 en total)