



COLEGIO KENNEDY I.E.D  
GESTIÓN ACADÉMICA  
PRUEBA DE SUFICIENCIA

PROCESO	SEGUIMIENTO ACADÉMICO	COMPONENTE	PRUEBA DE SUFICIENCIA	FORMATO			SAENE
		PROCEDIMIENTO	EVALUACION GENERAL				
ÁREA/ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE	GUILLERMO RAMOS JIMÉNEZ				
ESTUDIANTE		CICLO	II	CURSO	3	PERIODO	I / II / III / IV

**PRUEBA ESCRITA**

PREGUNTAS DE SELECCIÓN MÚLTIPLE CON ÚNICA RESPUESTA - TIPO I

- ¿En qué consiste una Anamnesis (historia médica y deportiva)?
  - Información básica del Estudiante.
  - Información básica de Colegio
  - Información Básica del Estudiante, medidas antropométricas, antecedentes familiares y médicos.
  - Información Familiar.
- ¿Para qué sirve la Preparación Física Básica?
  - para potenciar las aptitudes individuales y lograr los Objetivos primarios del profesor y la clase.
  - para beneficio del Colegio.
  - para mejorar las actitudes familiares.
  - para activar la acción social.
- ¿En qué consisten la movilidad articular y los estiramientos?
  - en hacer sufrir físicamente al Estudiante.
  - Consiste en estirar un músculo concreto hasta el punto máximo de su elasticidad y se complementa con ejercicios de movilidad articular.
  - en mejorar la capacidad aeróbica del estudiante.
  - en que mejora la posición de las extremidades en el ejercicio.
- ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas?
  - acento, puntualidad, presentación
  - Habilidad, Ritmo. Pulso.
  - Coreografía, Carrera, Ritmo, Acento
  - Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Coordinación y Fuerza.
- ¿para qué nos sirve trabajar y mejorar las cualidades físicas básicas?
  - La preparación de las cualidades físicas básicas en general sirve de asiento para la preparación especial de los procesos deportivos o de la actividad física específica.
  - para crear un ambiente de control mental y capacidad audiovisual.
  - para organizar el trabajo folclórico en la actividad rítmica.
  - para producir actividades placenteras y que alegren a los participantes.
- ¿En qué continente se creó la Gimnasia?
  - Asia.
  - Australia.
  - Europa.
  - América
- ¿Para qué nos sirve el manejo del ritmo y la danza en la actividad física?
  - para acercar las acciones motrices a procesos deportivos.
  - Sirve para tener un soporte de la actividad física y la relación con el mundo exterior; logra el dominio de la lateralidad, mejorar la consciencia de partes y posibilidades al igual a ajustar los movimientos a acciones sonoras.
  - para encontrar en los estudiantes mejora en su relación con el Medio Ambiente y el entorno
  - para difundir dentro de los procesos escolares las estructuras rígidas y métricas,
- ¿Qué son danzas folclóricas?
  - Son todos aquellos Bailes internacionales que se exhiben a nivel mundial.
  - Son las expresiones culturales que se importan de otros lugares del mundo.
  - El término Danza Folclórica se refiere al conjunto de Bailes, tradiciones, creencias y costumbres de las clases populares.
  - es el término que nos hace pensar en todo aquello que traemos a nuestra cultura y que es de origen extranjero.
- ¿De los siguientes términos, cuales están acordes a los temas Rítmicos, Coreográficos y de Baile?
  - Regatear, Saltar, Doble Ritmo.
  - Falta, Tiro Libre, Penalti.
  - Folclor, Ritmo, Coreografía.
  - Bloqueo, Calentamiento, Lanzamiento.
- ¿Qué significa la palabra Predeporte?
  - Es una actividad reglamentada y federada en la cual el principal objetivo es ganar o ser el mejor.
  - ha sido definido como el fenómeno social más característico de las sociedades actuales.
  - actividad al aire libre con objeto de hacer ejercicio físico.
  - Como lo dice su nombre son los juegos y actividades q se implementan con los niños pequeños antes de iniciarlos en el deporte para que se vayan familiarizando con el deporte en el cual se les quiere iniciar.

11. ¿para qué nos sirve practicar Actividad Física continuamente?
- Las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida.
  - Para lograr un cuerpo más obeso.
  - Para aumentar el riesgo de Osteoporosis.
  - Para aumentar el cansancio y también para tener menor energía durante el día.
12. ¿En qué año se creó el Fútbol Moderno?
- 1810
  - 1820
  - 1875
  - 1863
13. ¿Dónde se Creó el Fútbol Moderno?
- Islas Británicas.
  - Argentina.
  - India.
  - Colombia.
14. ¿Cuánto mide el rectángulo que compone la cancha de Fútbol Oficial?
- 13 x 32 Mts.
  - 120 Mts max-90 Mts min x 90 Mts max-45 Mts min.
  - 28 x 15 Mts.
  - 40 x 25 Mts.
15. ¿Cuántos jugadores debe tener el equipo de Fútbol en el terreno para comenzar el Partido?
- 1.
  - 11.
  - 5.
  - 6.
16. ¿En qué País, Estado y Ciudad fue creado el Baloncesto Moderno?
- Colombia-Cundinamarca-Bogotá.
  - Inglaterra-Londres-Glasgoth.
  - China-Linzi-Qi.
  - Estados Unidos-Massachusetts- Springfield
17. ¿Cómo se Llamó el creador del Baloncesto Moderno?
- James Brown.
  - William G. Morgan.
  - Joseph Blatter.
  - James Naismith
18. ¿En qué año se creó el Baloncesto Moderno?
- 1781.
  - 1881.
  - 1891.
  - 1991.
19. ¿Cuánto mide el rectángulo que compone la cancha de Baloncesto Oficial?
- 28 x 15 Mts.
  - 40 x 25 Mts.
  - 100 x 50 Mts.
  - 13 x 32 Mts.
20. ¿Cuántos jugadores debe tener el equipo de Baloncesto en el terreno para comenzar el Partido?
- 3.
  - 5.
  - 11.
  - 6.

NOMBRE DEL ALUMNO(A): \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ NOTA: \_\_\_\_\_

**Respuestas Prueba Escrita: 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.**

**11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.**

**PRUEBA FISICO-ATLETICA**  
**EDUCACION FISICA. JORNADA TARDE**  
**GRADO TERCERO**

**A. Test de Burpee:**

Esta prueba nos ayuda a medir la capacidad anaeróbica de nuestro organismo, de manera sencilla y rápida podemos valorar esta cualidad y determinar qué tan grave o bien estamos. para ello sólo vamos a utilizar un cronometro y consiste en realizar la mayor cantidad de saltos con flexión y extensión de piernas en un minuto, es decir, el test empieza en posición de pie, al dar el inicio se debe flexionar y colocar las manos en el piso (posición 1) después extendemos los pies hacia atrás (posición 2), luego recogemos los pies (posición 3) y nos colocamos de pie con un pequeño salto (posición final. se deben hacer la mayor cantidad posible pues hacemos los movimientos seguidos sin parar el gesto motor.

Hombres	<b>Menos de 25</b>	<b>De 25 a 35</b>	<b>De 35 a 45</b>	<b>De 45 a 55</b>	<b>Más de 55</b>
	Malo	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente
Mujeres	<b>Menos de 20</b>	<b>De 20 a 30</b>	<b>De 30 a 40</b>	<b>De 40 a 50</b>	<b>Más de 50</b>
	Malo	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente

**B. Ejercicios Básicos de Gimnasia:**

1. Giro Adelante con Apoyo en las Manos.
2. Giro Atrás.
3. Giro Lateral.
4. Invertida con Apoyo en la Pared.

**C. Ejercicios Rítmicos Básico:**

1. Seguimiento de acciones rítmicas elementales.
2. Pasos Elementales de Coreografía Folclórica Colombiana.
3. Coreografía Folclórica Colombiana.

**D. Acciones Pre-Deportivas y Deportivas:**

1. Manejo de Golpes Básicos de Futbol.
2. Ejercicios de Golpes Básicos de Futbol en Pareja.
3. Manejo de Movimientos Básicos en Baloncesto.
4. Ejercicios de Movimientos Básicos de Baloncesto en Parejas.

\*Todas las pruebas practicas se realizarán, teniendo en cuenta la Edad Física y Cronológica de los Estudiantes y el Proceso realizado en clase según el Grado y Grupo.

**Enviar todas las evidencias de este proceso a los métodos de recepción estipulados por el Profesor: Guillermo Ramos J.**

**(WhatsApp: 3013774015 / E-mail: ProfeGuilleEF.JT.CKIED@outlook.com)**

FECHA DE  
ELABORACIÓN

FECHA DE  
VERIFICACION  
COORDINACIÓN  
ACADÉMICA.