



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

PROCESO	SEGUIMIENTO ACADÉMICO	COMPONENTE PROCEDIMIENTO	PRUEBA DE SUFICIENCIA EVALUACION GENERAL	FORMATO	SAENE		
ÁREA/ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE	GUILLERMO RAMOS JIMÉNEZ				
ESTUDIANTE		CICLO	II	CURSO	5	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. JORNADAS TARDE
GRADO QUINTO

Test de Cooper

Este test es uno de los más conocidos por los educadores físicos, es una prueba que puede realizarse fuera del laboratorio controlado y no necesita elementos especializados para su desarrollo, esta prueba está diseñada para estimar la tolerancia cardiorespiratoria y aeróbica de los estudiantes.

El objetivo de la prueba es evaluar la aptitud cardiorespiratoria mediante el uso de la prueba de Cooper de 12 minutos. la misma se fundamenta sobre investigaciones que han demostrado que la distancia que se puede recorrer en 12 minutos posee una alta correlación con la capacidad del organismo humano para utilizar y transportar grandes cantidades de oxígeno.

Elementos Requeridos

- *Cronómetro
- *Una pista de correr, cancha de baloncesto, fútbol sala o área plana que indique las distancias exactas.
- *hojas para el registro de los resultados.

Procedimiento

Seleccione el área de la prueba, que se pueda medir en unidades de distancia (metros), si la ruta de la prueba incluye un circuito, se sugiere desarrollar un sistema para convertir número de vueltas a distancia.

El objetivo de los participantes (estudiantes) es cubrir la mayor distancia posible dentro de un período de 12 minutos.

Los participantes deben tener claro el escenario donde se realiza la prueba, su distancia y si pueden con anterioridad haber corrido el tramo escogido para conocer su esfuerzo necesario para obtener buenos resultados.

Dependiendo de la aptitud aeróbica del participante se permite caminar, trotar o correr, esto con el ánimo de ocasionar problemas de salud o riesgos que puedan perjudicar a los estudiantes participantes.

Antes de la prueba los participantes deben realizar un calentamiento físico de 8 a 10 minutos, tales como movimiento articular, estiramientos, ejercicios de calistenia y caminar o trotar lento.

Inicie la prueba e inmediatamente active el cronómetro, se puede informar durante el transcurso de la prueba el tiempo y la distancia que llevan a los corredores.

Con el fin de evitar desmayos o mareos es de suma importancia que los participantes no se detengan súbitamente al finalizar la prueba, se sugiere que caminen a paso lento de 3 a 5 minutos o hasta recuperar la normalidad de su respiración.

Determine la distancia recorrida en metros y haga las interpretaciones necesarias de la aptitud cardiorespiratoria posteriormente.

Tabla de Valoración—Test de Cooper						
Edad	Sexo	Muy bueno	Bueno	Normal	Bajo	Muy bajo
11 - 12	M	2400+m	2200 – 2400m	2000 – 2199m	1800 – 1999m	1800-m
	F	1800+m	1600 – 1799m	1400 – 1599m	1200 - 1399	1200-m
13-15	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-19	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1900 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m

A. 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.

B. Ejercicios Rítmicos Básico:

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

C. Acciones Pre-Deportivas y Deportivas:

1. Manejo de Golpes Básicos de Fútbol.
2. Ejercicios de Golpes Básicos de Fútbol 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.

VERSIÓN MARZO 29 DE 2012