

GRUPO DOCENTE PERÚ

Liderando la innovación académica

RESOLUCIÓN DE CASUÍSTICA.

10/12/2022.

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA.

Mg. Percy Javier Urquizo Navarro.

TRUJILLO – PERU

2022

EDUCACIÓN FÍSICA



1.- ¿Qué es un circuito motriz?

a Es un conjunto de ejercicios organizados y estructurados en los que un grupo de ejecutantes recorre un trayecto con diferentes estaciones en las que deberán realizar ciertos ejercicios.

b Es un sistema para el entrenamiento en atletismo que consiste en hacer diversos ejercicios, tanto aeróbicos como anaeróbicos, principalmente ejercicios de carrera, caracterizados por los cambios de ritmo realizados en intervalos.

c Es un tipo de ejercicio de carrera que se caracteriza por comenzar con un trote ligero como calentamiento, seguido por un aumento progresivo de la velocidad, hasta lograr mantener el ritmo sin agotamiento, y, finalmente, un trote suave para volver al estado inicial.

2.- ¿Cuál de las siguientes características NO corresponde a la prueba de 400 metros planos?

a Es la carrera de resistencia más corta.

b Cada atleta recorre la distancia por su propio carril.

c Si el atleta hace dos salidas o partidas falsas, es descalificado

3.- La docente observa que un estudiante no logra coordinar los movimientos con la cuerda y que se molesta porque “no le sale” y no quiere seguir intentando. ¿Cuál es la acción más pertinente para dar apoyo pedagógico al estudiante?

- a Demostrar al estudiante el movimiento básico con la cuerda para que lo practique hasta que lo logre dominar; luego enseñarle un movimiento nuevo y pedirle que lo integre con el anterior, e ir agregando nuevos movimientos hasta crear la secuencia.
- b Solicitar al estudiante que muestre lo que sabe hacer con la cuerda para que reconozca los movimientos que ya domina y, a partir de eso, proponerle ir agregando poco a poco nuevos movimientos hasta construir la secuencia.
- c Pedir al estudiante que trabaje con un compañero para que entre ambos se apoyen mutuamente, alentándolos a que trabajen con la cuerda por turnos hasta que logren construir la secuencia entre los dos.

-4.-¿Cuál de las siguientes actividades implica lanzamientos de mayor nivel de dificultad?

a Se cuelga un aro de 80 centímetros de manera vertical a tres metros del suelo; el docente columpia el aro mientras que los estudiantes, a tres metros de distancia, intentan lanzar la mayor cantidad de pelotas por el centro del aro en movimiento.

b Se coloca en el piso un aro de 90 centímetros a un metro de distancia de la pared, y los estudiantes, parados a cuatro metros de la pared, deben lanzar una pelota para que esta dé bote dentro del aro y luego en la pared.

c Se dibujan en una pared círculos de 40, 50 y 60 centímetros de diámetro a tres metros de altura y, desde una distancia de tres metros, los estudiantes deben lanzar pelotas para que reboten dentro de los círculos.



5.---**Cuál de las siguientes estrategias es la más pertinente si el docente desea conocer el nivel de desarrollo del toque de dedos en sus estudiantes?**

a Pedir a los estudiantes que, en parejas, ejecuten la mayor cantidad posible de toques de dedos desplazándose de forma libre.

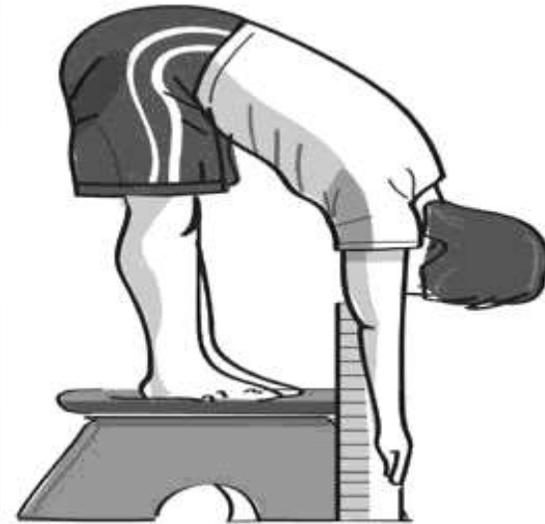
b Pedir a los estudiantes que, en parejas, realicen toques de dedos mientras se desplazan de un extremo al otro del campo de vóleibol.

c Pedir a los estudiantes que, utilizando la net, en parejas y frente a frente, ejecuten toques de dedos únicamente dentro de la zona de ataque del campo de vóleibol

6.-

Al realizar la evaluación diagnóstica de los estudiantes, la docente aplica una prueba de flexibilidad cuya ejecución se describe a continuación:

De pie y sobre una banqueta en la que se ha adherido una regleta, el estudiante debe flexionar el tronco hacia adelante y descender las manos en paralelo con los dedos extendidos, manteniendo las piernas totalmente extendidas sin flexionar las rodillas. El descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes, y, al llegar al punto más bajo posible, la docente toma la medida de su flexibilidad.



¿Cuál de los siguientes grupos musculares se está extendiendo durante el ejercicio?

- a Aductores.
- b Cuádriceps.
- c Isquiosurales.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 7, 8, 9 , 10

El docente organiza a los estudiantes en grupos de tres integrantes, les entrega una sábana a cada grupo y da la consigna de la actividad lúdica que van a realizar: “Un estudiante debe pararse sobre la sábana, como a la mitad, mientras que cada uno de sus compañeros coge un extremo de la sábana. El estudiante que se encuentra encima de la sábana debe intentar mantenerse parado durante el mayor tiempo posible mientras sus compañeros jalan la sábana y lo deslizan suavemente de manera libre por todo el campo. Los que mueven la sábana deben coordinar bien los movimientos y moverse con suavidad para que su compañero no se haga daño”.

7.---¿Cuál de las siguientes capacidades motrices desarrolla el estudiante que se encuentra sobre la sábana?

- A.-La locomoción.**
- B.-La manipulación.**
- C.- El equilibrio**

8.- ¿Cuál de los siguientes aspectos está desarrollando predominantemente el estudiante que se encuentra sobre la sábana?

A.- La condición física.

B.- La toma de conciencia del cuerpo

. C.- La estructuración espacio temporal

9.- ¿Cuál de los siguientes tipos de capacidades están desarrollando predominantemente los estudiantes que sostienen la sábana?

A.-Expresivo-motrices.

B.-Orgánico-motrices.

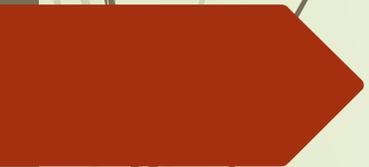
C.- Sociomotrices.

10.- Cuál de los siguientes tipos de coordinación desarrollan predominantemente los estudiantes que sostienen y jalan la sábana?

a Coordinación general.

b Coordinación espacial.

c Coordinación específica.



11.- ¿Cuál de los siguientes aspectos perceptivo-motrices están desarrollando de forma predominante los estudiantes que jalan la sábana para lograr movilizarla y deslizarla?

a Lateralidad.

b Control tónico.

c Imagen corporal

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 12, 13 Y 14 .

La docente propone a los estudiantes una actividad lúdica y da las siguientes indicaciones: Cuando yo les diga “¡remolino!”, todos van a imaginar que son hojas secas que están en medio de un remolino de viento y deberán desplazarse libremente por todo el espacio como si estuvieran volando por el aire, ocupando el mayor espacio posible pero con cuidado de no chocar con sus compañeros; luego, cuando yo les diga “vuelve la calma”, imaginarán que va bajando la intensidad del viento y ustedes deberán bajar la velocidad de sus movimientos hasta detenerse completamente y quedar tendidos en el piso.

Se inicia la actividad y la docente dice “¡remolino!” y los estudiantes comienzan a desplazarse moviendo el cuerpo de diversas formas, ondulando los brazos, dando giros, balanceándose y rodando por el piso. Luego la docente dice “¡vuelve la calma!” y los estudiantes empiezan a moverse más lentamente hasta detenerse. Luego, la docente repite las consignas y los estudiantes reaccionan a ellas según lo indicado.

12 ¿En cuál de las siguientes acciones de la actividad se manifiesta predominantemente el desarrollo de la conciencia del espacio propio y próximo de los estudiantes?

- a Al desplazarse, girar, balancearse y rodar por el piso.
- b Al ocupar el mayor espacio posible sin chocar con los compañeros.
- c Al bajar la velocidad de sus movimientos al escuchar “¡vuelve la calma!”.

13.-- ¿Cuál de los siguientes tipos de capacidades están desarrollando predominantemente los estudiantes en esta actividad?

a Capacidades físicas básicas.

b Capacidades sociomotrices.

c Capacidades de expresión corporal.

14.- ¿Cuál de las siguientes capacidades del área NO se promueve con esta actividad?

a Ejecuta con agilidad y equilibrio acciones en referencia al eje corporal longitudinal y transversal.

b Expresa con movimientos sus ideas, sentimientos y emociones en una actividad corporal.

c Realiza movimientos sencillos a través de actividades de coordinación motora fina.

15.- ¿ Qué plano anatómico divide el cuerpo en un lado derecho y un lado izquierdo?



- a Plano transversal.
- b Plano frontal.
- c Plano sagital.

16.---¿Cuál de las siguientes actividades corresponde a la ejecución de cuadrupedia en la posición de decúbito supino?

a Un estudiante se desplaza apoyándose solo en manos y pies como un cangrejo mirando hacia arriba.

b Un estudiante se desplaza caminando como un oso, apoyándose solo en manos y pies, y con las rodillas extendidas.

c Un estudiante se desplaza como una carretilla, es decir, apoyándose en sus manos, mientras un compañero le sostiene las piernas.

17.-- Los estudiantes están realizando lanzamientos con pelotas de sóftbol en el campo deportivo.

El docente observa que Luisa, una de las estudiantes, presenta flacidez muscular y poca fuerza. La estudiante se cansa muy rápido y, aunque se esfuerza, sus lanzamientos no consiguen llegar a la marca mínima.

¿Cuál de las siguientes condiciones guarda relación con las características observadas en Luisa?

- a Paratonía.
- b Hipotonía.
- c Sincinesias

18.- La docente de Educación Física se da cuenta de que Roberto, uno de los estudiantes, presenta algunas dificultades al realizar las actividades de la sesión:

- Al intentar pararse en un solo pie, cambia de pie constantemente y tiene dificultades para mantener el equilibrio.**
- Al lanzarle un balón para que lo golpee en el aire con una mano, duda con qué mano hacerlo y ejecuta el golpe fuera de tiempo.**
- Al iniciar una carrera, ejecuta la salida fuera de tiempo.**
- En la escalera de coordinación, gira a un lado y otro dudando con qué segmento iniciará la tarea.**

¿Qué requiere desarrollar principalmente Roberto para mejorar su desempeño?

- a Su imagen corporal.**
- b Su expresión corporal.**
- c Su definición lateral.**

19.- Un docente conversa con los estudiantes sobre la importancia de poner en práctica el fair play, o juego limpio, en las diversas actividades del área. ¿Cuál de las competencias del área está tomando en cuenta predominantemente el docente al promover el fair play?

- a Asume una vida saludable.
- b Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
- c Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

Un docente tiene como propósito que sus estudiantes desarrollen capacidades coordinativas utilizando el vóleybol como medio, y planifica la siguiente progresión metodológica para trabajar el saque:

- Realizar el saque contra una pared procurando que el golpeo se realice con el brazo totalmente extendido y en el punto más alto de la trayectoria del balón.**
 - Realizar el saque desde fuera del campo poniendo como punto de referencia una zona o un objeto en el que tiene que caer el balón.**
 - Realizar el saque procurando golpear el balón en movimiento.**
- ¿Cuál es el propósito principal de esta progresión metodológica?**

- a Desarrollar habilidades tácticas.
- b Desarrollar habilidades técnicas.
- c Desarrollar habilidades estratégicas.