

Instrumento de Conocimientos Específicos y Pedagógicos

Educación Física

Educación Media

Científico Humanista

1.-

Un docente, en un 1 Medio, se encuentra desarrollando la evaluación diagnóstica para deportes de oposición, específicamente vóleybol. Después de evaluar a todo el curso, observa que la gran mayoría de los estudiantes no logra realizar un saque que sobrepase la red.

¿Cuál de las siguientes estrategias metodológicas puede usar el docente para corregir la dificultad observada?

- A** Marcar una pared en distintas alturas para que los estudiantes realicen el gesto del saque repetidamente, golpeando el balón contra tales marcas.
- B** Ubicar a los estudiantes a un metro de la red e indicarles que golpeen el balón con toda su fuerza para pasarlo muy alto por sobre la red hasta al otro lado.
- C** Ubicar a los estudiantes en parejas, frente a frente y a una distancia de cinco metros para que, desde ahí, realicen el gesto del saque golpeando suavemente el balón hacia su compañero.
- D** Instruir a los estudiantes a realizar el gesto del saque partiendo desde la línea de tres metros y, desde ahí, ir retrocediendo un metro a medida que la destreza se va logrando.

2.-

Una docente en un 1 Medio, se encuentra iniciando la unidad de deportes colectivos, específicamente el balonmano. En una clase en la que los estudiantes realizan un partido en realidad de juego, observa que un grupo de estos no domina los fundamentos técnicos-tácticos necesarios para la práctica formal deportiva, como el bote y el pase.

A partir de lo anterior, ¿cuál de las siguientes modificaciones metodológicas podría implementar la profesora en el partido para favorecer el aprendizaje de dichos fundamentos en este grupo de estudiantes?

- A** Considerar siete jugadores por equipo durante las actividades.
- B** Considerar una reducción del campo de juego durante las actividades.
- C** Considerar prácticas con balones que tengan características reglamentarias propias de la edad.
- D** Considerar el trabajo con dos metas opuestas entre sí, permitiendo que cada equipo identifique dónde marcar goles.

3.-

Observe la siguiente imagen, que corresponde al salto llamado pasavallas:



Un docente de 3 Medio, en una clase de *parkour*, está enseñando el salto pasavallas, para lo cual utiliza un trampolín Reuter y un cajón de saltos con 5 cuerpos. Pese al uso del trampolín para el rechazo y a que hay una buena carrera de aproximación y rechazo, algunos alumnos no logran la altura suficiente para pasar las piernas sobre el cajón.

¿Cuál de las siguientes adecuaciones que podría realizar el docente es pertinente para que los estudiantes que presentan dificultades puedan realizar el salto?

- ☐ A Acercar el trampolín al cajón para lograr mayor alcance con las piernas.
- ☐ B Permitir pasar las piernas por el lado del cajón para lograr la acción completa.
- ☐ C Sacar un cuerpo del cajón para disminuir la altura a quienes tienen dificultad.
- ☐ D Colocar el cajón de manera longitudinal para que todos salten independiente de la altura alcanzada.

4.-

Una docente se encuentra desarrollando la unidad de entrenamiento de la condición física, en un 4 Medio. La unidad será evaluada conforme a un programa de entrenamiento individual que cada estudiante diseñe, según sus necesidades personales.

Uno de los estudiantes se ha propuesto como objetivo aumentar masa y fuerza muscular. Después de tres meses de poner en práctica su programa, con frecuencia y considerando los elementos técnicos necesarios, no registra avances respecto a su objetivo, por lo que pregunta a la docente a qué se debe su escaso logro.

¿Qué respuesta de la docente, dada con lenguaje comprensivo y precisión conceptual, permitiría al estudiante aclarar su inquietud?

- A** El plan de tu programa de entrenamiento está bien diseñado, pero debes complementarlo con una dieta balanceada considerando una adecuada ingesta de grasas, carbohidratos, fibra y proteínas, sin privilegiar un grupo alimenticio por sobre otro.
- B** El aumento de masa y fuerza muscular está asociado a una dieta rica en proteínas, ya que esta fuente alimenticia es la responsable de que tu musculatura se regenere y aumente su volumen, después de realizar las rutinas asociadas a tu programa de entrenamiento.
- C** El programa diseñado es correcto, pero debes incorporar mayores espacios de pausas entre la realización de una sesión y otra, con el fin de propiciar la regeneración de las fibras musculares. A la vez, requieres mayor hidratación durante las sesiones.
- D** El programa de entrenamiento está bien diseñado, pero debes complementarlo con un aumento en la cantidad de comidas post entrenamiento. Estas deberán estar enriquecidas en carbohidratos, permitiendo obtener mayor energía lo cual incrementará tu masa y fuerza muscular.

5.-

Una docente, en un 2 Medio, al iniciar la clase, consulta a sus alumnos cómo se sienten después de los ejercicios realizados en el encuentro anterior. Uno de los estudiantes comenta sentirse adolorido y pregunta: “¿A qué se debe el dolor y por qué dura más de un día?”.

¿Cuál de las siguientes explicaciones de la docente permite responder con lenguaje comprensivo y precisión conceptual la inquietud del estudiante?

- A** El dolor se debe a que realizaste contracciones musculares repetidamente, produciendo una disminución de tu capacidad de rendimiento para generar fuerza muscular máxima, debido a que se rompieron fibras musculares. A consecuencia de esta ruptura, las células inflamatorias de tu cuerpo realizan un proceso de recuperación que tarda entre 24 y 48 horas.
- B** El dolor se debe a que los ejercicios realizados generaron en tu organismo una reacción llamada “supercompensación”, la cual busca aumentar tu capacidad de rendimiento. Este dolor dura más de 1 día, porque se produjo la ruptura de tus estructuras musculares, que tardan entre 1 y 3 días en completar la recuperación de tus músculos.
- C** El dolor se debe a la intensidad de las contracciones musculares que realizaste durante los ejercicios, lo cual produjo la ruptura de tus fibras musculares y, a su vez, generó una respuesta inflamatoria en la zona muscular, que es más intensa durante las 24 a 48 horas siguientes, tiempo que tardarás en recuperarte. Esto suele suceder en personas que no entrenan con frecuencia.
- D** El dolor se debe a que estás experimentando lo que se conoce como “dolor muscular tardío”, que aparece en aquellos grupos musculares de tu cuerpo que fueron sometidos al esfuerzo durante el desarrollo de los ejercicios. Este dolor aparece tardíamente alrededor de 24 horas luego de realizado el trabajo físico y desaparece más o menos a las 72 horas, razón por la cual dura más de 1 día.

6.-

Para abordar el salto con caballete en la unidad de gimnasia artística, una profesora de 1 Medio planifica utilizar diferentes implementos para que sus alumnos puedan realizar el salto Hocke.

¿Cuál de las siguientes opciones corresponde a la progresión adecuada de implementos para que los estudiantes realicen el rechazo y pierdan el miedo al salto?

- ☐ A Aro - Trampolín - Cama Elástica.
- ☐ B Trampolín - Cama Elástica - Aro.
- ☐ C Aro - Cama Elástica - Trampolín.
- ☐ D Cama Elástica - Trampolín - Aro.

7.-

Un docente de 1 Medio está trabajando la propiocepción de sus estudiantes, a través del equilibrio, dentro de la unidad de acondicionamiento físico.

¿Cuál de los siguientes recursos materiales entrega a los estudiantes mayores opciones de trabajo propioceptivo?

- ☐ A Mat.
- ☐ B Banca sueca.
- ☐ C Balón de pilates.
- ☐ D Viga de equilibrio.

8.-

Para la unidad de acondicionamiento físico con un 3 Medio, un docente planifica los objetivos según las capacidades físicas que quiere estimular en las distintas semanas que dispone para ello, considerando dos semanas para resistencia, dos semanas para fuerza y dos semanas para velocidad. Durante los días dispuestos para cada habilidad, los estudiantes deberán proponer y ejecutar un circuito que ejercite las capacidades indicadas por el docente, quién observará e irá entregando indicaciones de mejora para la construcción de estas propuestas.

Según lo anterior, ¿a qué etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje motriz se asocia el contexto descrito?

- ☐ A Periodicidad y exploración.
- ☐ B Progresión y retroalimentación.
- ☐ C Periodicidad y retroalimentación.
- ☐ D Exploración y práctica sistemática.

9.-

Una docente de 2 Medio, en una clase de fútbol, se encuentra realizando con sus alumnos la siguiente actividad: distribuidos libremente en tríos, cada trío tiene un balón y se ubica frente a un cono; a 5 metros de ellos, se coloca otro cono. A la señal, el primer estudiante avanza con balón dominado con borde interno ida y vuelta al cono; al regresar, le entrega el balón al compañero que sigue. A cada señal, los estudiantes cambian la manera de conducir el balón (borde externo, planta, etc.) y de entregarlo al compañero que sigue. El ejercicio se mantiene hasta que la profesora lo indique.

Según los estilos de enseñanza aprendizaje propuestos por Delgado para la Educación Física, ¿a qué estilo corresponde la actividad anterior?

- ☐ A Mando directo.
- ☐ B Trabajo por grupos.
- ☐ C Asignación de tareas.
- ☐ D Enseñanza recíproca.

10.-

En un 2 Medio, en el contexto de la unidad de básquetbol, un profesor ubica a los estudiantes en parejas, formados en hilera, cada pareja con un balón. A la señal, la pareja debe conducir el balón, enfrentarse con un defensa, para luego tratar de encestar el balón en el aro.

Considerando las características de los estilos de enseñanza de Mosston y Ashworth, ¿qué estilo de enseñanza se está aplicando en esta actividad?

- ☐ A Descubrimiento guiado.
- ☐ B Resolución de problemas.
- ☐ C Basado en la tarea.
- ☐ D Mando directo.

11.-

Una docente planifica desarrollar habilidades motrices especializadas con un grupo de estudiantes de 3 y 4 Medio que pertenecen a la selección de fútbol del colegio.

¿Cuál de las siguientes actividades es pertinente para ello?

- ☐ A Los estudiantes realizan conducción del balón en zigzag, luego dan un pase a un compañero, el cual controla el balón y patea al arco.
- ☐ B Los estudiantes juegan en una cancha de 15x10 m con dos arcos pequeños y sin arquero, tratando de hacer goles en cualquiera de los dos arcos.
- ☐ C Los estudiantes realizan un ejercicio en el cual los mediocampistas deben realizar la cobertura de los laterales cuando su equipo pierde el balón.
- ☐ D Los estudiantes realizan un rondo de 3 contra 1 con un espacio libre, de modo que aquel estudiante que da el pase se desplace al espacio desocupado.

12.-

Una docente, en un 1 Medio de 40 estudiantes, se encuentra desarrollando la unidad de acondicionamiento físico. En la primera clase, evalúa la condición física de estos por medio de distintos tests que arrojan los siguientes resultados:

- Test de Well: el 55 % de los estudiantes calificó por sobre los 20 cm.
- Test de Burpee: el 40 % de los estudiantes logró hacer sobre 20.
- Test de flexoextensiones de codo: el 50 % de los estudiantes logró hacer sobre 25.

Luego de identificar la cualidad física de más bajo desempeño de los estudiantes en los test, ¿qué tipo de ejercicios debe planificar el docente para las siguientes clases?

- ☐ A Ejercicios aeróbicos.
- ☐ B Ejercicios de potencia.
- ☐ C Ejercicios anaeróbicos.
- ☐ D Ejercicios de fuerza.

13.-

Un docente se encuentra desarrollando la unidad de gimnasia artística. En la ejecución de la posición invertida, algunos estudiantes realizan un buen impulso, apoyan bien las manos, hacen el bloqueo de hombros, pero no logran juntar las piernas y quedar en punta de pies.

¿Qué acción es pertinente que realice el docente para entregar una retroalimentación formativa a sus estudiantes?

- ☐ A Destacar la autosuperación del estudiante, explicar los aspectos correctos de su ejecución y entregar orientaciones sobre cómo realizar el ejercicio correctamente.
- ☐ B Reforzar los aspectos positivos de la ejecución y solicitar a los alumnos realizar nuevamente la posición invertida para que sean observados por sus pares y puedan identificar el error.
- ☐ C Explicar los aspectos correctos e incorrectos de la posición invertida realizada, revisar en conjunto qué les falta por lograr y entregar orientaciones sobre cómo realizar el ejercicio correctamente.
- ☐ D Explicar el error a los estudiantes e indicarles que elaboren una propuesta sobre cómo corregir la ejecución de la posición invertida, solicitándoles que la realicen de forma independiente.

14.

Para la unidad de danzas folclóricas, una docente planifica que sus estudiantes de 1 Medio aprendan a bailar El Chocolate, por lo que decide enseñarles, en una próxima clase, el diseño de piso de esta danza.

¿Qué conocimientos previos es necesario que los estudiantes dominen antes de comenzar a aprender la coreografía de esta danza?

- ☐ A Valseado y zapateo.
- ☐ B Valseado, giro y contragiro.
- ☐ C Chapecao, giro y contragiro.
- ☐ D Chapecao, escobillado y zapateo.

15.-

Un docente, en un 2 Medio, durante una clase en la que realizan un partido de vóleybol, observa que los estudiantes están cometiendo errores en la recepción, específicamente en el pase de antebrazo, enviando en reiteradas ocasiones el balón a la red o en dirección paralela al piso, perdiendo muchos puntos por esta causa.

¿Qué error en la ejecución del golpe podría explicar el problema antes descrito?

- ☐ A Los estudiantes realizan una flexión de antebrazo al momento de golpear el balón.
- ☐ B Los estudiantes no se toman las manos al momento de realizar el golpe de antebrazo.
- ☐ C Los estudiantes reciben el balón con los antebrazos pegados al cuerpo, y no realizan flexión de piernas.
- ☐ D Los estudiantes reciben el balón con los pies juntos y, al golpearlo, elevan los brazos por sobre la altura de sus hombros.

16.-

Según el modelo de aprendizaje motor de Fitts y Posner, ¿cuál de las siguientes descripciones de desempeño corresponde a la etapa autónoma del aprendizaje motriz?

- A** En una actividad de botes, los estudiantes realizan la conducción coordinadamente y mirando el balón.
- B** En un juego de 2x1 de pases, los estudiantes son capaces de decidir el tipo y momento de pase que realizan y logran darles dirección.
- C** En la realización de una danza folclórica, los estudiantes logran seguir las indicaciones del docente para ejecutar los pasos básicos.
- D** En un circuito de entrenamiento, los estudiantes realizan las estaciones enfocadas a la fuerza, en el tiempo requerido por el docente.

17.-

Considerando las fases sensibles de desarrollo motor del ser humano, ¿cuál de los siguientes circuitos sería pertinente implementar con un grupo de jóvenes de 2 Medio?

- A** Salto sucesivo de dos cajones; fondo de tríceps; sentadillas con salto; flexoextensión de codos. Una duración de 30 segundos cada ejercicio, por 4 series.
- B** Salto de mini vallas con pie alternado; slalom entre obstáculos; voltereta; salto en un pie recorriendo tres metros. Una duración de 15 segundos cada ejercicio, por 3 series.
- C** Carrera de 30 metros y parrilla (ir y volver corriendo de un punto próximo a uno más lejano cada vez). Tres repeticiones, con descanso de 2 minutos entre cada carrera.
- D** Salto de cuerda; salto por escalera coordinativa entrando y saliendo; desplazamiento lateral de un punto a otro a 2 metros de distancia. Una duración de 30 segundos cada ejercicio, por 4 series.

18.-

¿Cuál de las siguientes opciones explica la evolución de una habilidad motriz específica a una habilidad motriz especializada?

- ☐ A La habilidad motriz específica desarrolla la táctica de un deporte específico, luego esta habilidad evoluciona a una habilidad motriz especializada cuando es aplicada en un contexto de competencia deportiva.
- ☐ B La habilidad motriz específica es el resultado de la combinación de habilidades motrices básicas, las cuales evolucionan a una habilidad motriz especializada cuando se adquiere la técnica deportiva.
- ☐ C La habilidad motriz específica desarrolla la técnica de un deporte, luego esta habilidad evoluciona a una habilidad motriz especializada cuando esa técnica es aplicada en un contexto táctico dentro del mismo deporte.
- ☐ D La habilidad motriz específica es la diversificación de patrones motores naturales, que luego evoluciona a una habilidad motriz especializada cuando estos patrones se combinan entre sí como técnica común para varios deportes.

19.-

¿En cuál de las siguientes lesiones se debe aplicar el método RICE como medida de primeros auxilios?

- ☐ A Esguince de hombro.
- ☐ B Esguince de rodilla.
- ☐ C Luxación de muñeca.
- ☐ D Luxación de tobillo.

20.-

¿Cuál es el efecto que produce el entrenamiento de resistencia en el sistema cardiorrespiratorio?

- ☐ A Aumento del volumen sistólico.
- ☐ B Aumento de la ventilación pulmonar.
- ☐ C Aumento de la frecuencia cardíaca máxima.
- ☐ D Aumento del grosor de las paredes del ventrículo derecho.

21.-

¿Cuál es la función que realiza la articulación glenohumeral durante el armado del remate en vóleybol?

- ☐ A Flexión.
- ☐ B Aducción.
- ☐ C Extensión.
- ☐ D Abducción.

22.-

Lea la siguiente descripción:

Se realiza utilizando los músculos auxiliares que intervienen en la parte alta del pecho, por lo que los pulmones no se pueden expandir bien, produciendo que la entrada de aire y oxigenación sean insuficientes.

La relajación y la respiración en la Educación Física y el deporte, Javier Bernal

¿A qué tipo de respiración corresponde la descripción anterior?

- ☐ A Respiración costal.
- ☐ B Respiración torácica.
- ☐ C Respiración clavicular.
- ☐ D Respiración diafragmática.

23.-

¿Cuál de los siguientes mecanismos reflejos es activado por el sistema nervioso en un estiramiento muscular?

- ☐ A Arco reflejo.
- ☐ B Reflejo tónico.
- ☐ C Reflejo miotático.
- ☐ D Reflejo miotático inverso.

24.-

¿En cuál de las siguientes opciones se describen características propias de los músculos estriados o esqueléticos?

- ☐ A Son responsables directos de las contracciones del sistema nervioso vegetativo autónomo.
- ☐ B Están comprometidos con el movimiento involuntario del cuerpo y con sus funciones internas.
- ☐ C Presentan una forma larga y permiten el desplazamiento o el movimiento de las extremidades.
- ☐ D Requieren estar interconectados para poder contraerse y expandirse de manera totalmente sincronizada.

25.-

Cuando el jugador de tenis lanza la pelota hacia arriba en el saque, ¿qué músculo es fundamental para elevar el brazo?

- ☐ A Tríceps.
- ☐ B Deltoides.
- ☐ C Serrato.
- ☐ D Trapecio.

26.-

Observe la siguiente imagen:



¿Qué cualidades físicas derivadas predominan en el gesto deportivo que realiza el arquero?

- ☐ A Fuerza máxima y velocidad acíclica.
- ☐ B Fuerza velocidad y velocidad acíclica.
- ☐ C Fuerza velocidad y velocidad cíclica.
- ☐ D Fuerza explosiva y velocidad cíclica.

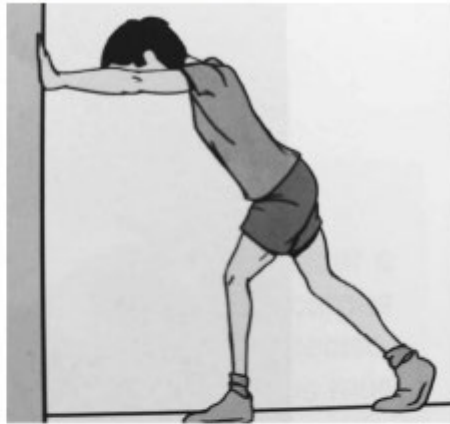
27.-

¿Cuál de los siguientes tipos de velocidad se manifiesta en movimientos cíclicos?

- ☐ A Velocidad de acción.
- ☐ B Velocidad de reacción.
- ☐ C Velocidad de frecuencia.
- ☐ D Velocidad de resistencia de la fuerza máxima.

28.-

Observe el ejercicio de fuerza de la siguiente imagen:



¿Qué tipo de contracción muscular se realiza en el ejercicio anterior?

- ☐ A Isotónica.
- ☐ B Auxotónica.
- ☐ C Isométrica.
- ☐ D Isocinética.

29.-

En la prueba de salto alto de atletismo, ¿qué cualidad física es preponderante para la fase de despegue?

- ☐ A Potencia.
- ☐ B Agilidad.
- ☐ C Velocidad.
- ☐ D Flexibilidad.

30.-

¿Qué cualidades físicas son determinantes para realizar de forma coordinada un ejercicio de burpees durante 15 veces seguidas?

- ☐ A Fuerza, resistencia y agilidad.
- ☐ B Fuerza, potencia y agilidad.
- ☐ C Resistencia, fuerza y equilibrio.
- ☐ D Resistencia, potencia y equilibrio.

31.-

¿Cuál de las siguientes posturas de yoga permite flexibilizar la espalda, aliviar la tensión en las cervicales y fortalecer los músculos abdominales?

- ☐ A La rana (bhekasana).
- ☐ B El gato (marjaryasana).
- ☐ C El cocodrilo (nakrasana).
- ☐ D El perro (adho mukha svanasana).

32.-

Un docente planifica una actividad con un 3 Medio, cuyo objetivo es desarrollar la capacidad aeróbica. Para ello, ha determinado que durante dos meses destinará parte de su clase a que los estudiantes troten al 75 % de su capacidad aeróbica y registren la cantidad de kilómetros que recorren en cada clase, para luego, al finalizar los dos meses, comparen individualmente los resultados obtenidos en el proceso.

¿Cuáles de los siguientes factores del entrenamiento está considerando el docente en la actividad descrita?

- ☐ A Volumen, tiempo y recuperación.
- ☐ B Intensidad, volumen y frecuencia.
- ☐ C Tiempo, intensidad y repeticiones.
- ☐ D Repeticiones, intensidad y frecuencia.

33.-

¿En cuál de las siguientes actividades se consideran los factores de la condición física: tipo de ejercicio, tiempo y repeticiones?

- ☐ A Entrenamiento Fartlek, en el que los estudiantes deben trotar por 3 minutos y, una vez finalizados estos, aumentar la velocidad idealmente al máximo por 30 segundos, realizando este trabajo por 14 minutos de manera continua.
- ☐ B Circuito de 4 estaciones (sentadilla, sprint de 20 metros, abdominales y lanzamiento vertical del balón medicinal) con 4 series, en las cuales los estudiantes deben trabajar 1 minuto por estación, con una pausa de 20 segundos entre cada una de estas.
- ☐ C Circuito continuo que contempla 20 metros de sprint, zig zag entre conos, saltar por sobre las vallas, realizar desplazamientos laterales tocando las lentejas, pasar sobre escalera de coordinación y desplazarse por sobre un banco sueco, el cual debe ser sorteado lo más rápido posible.
- ☐ D Entrenamiento Tabata que contempla la realización de una secuencia de ejercicios de jumping jack, estocada, flexoextensión de brazos y abdominales con alta intensidad por 20 segundos y pausas de descanso de carácter pasiva de 10 segundos, manteniendo esta secuencia por 4 minutos.

34.-

Al inicio de una clase un docente está entregando la siguiente indicación a sus estudiantes de 4 Medio:

El objetivo de esta clase es que cada uno diseñe el plan de entrenamiento que desarrollarán durante el próximo mes. Es importante que al momento de definir los ejercicios consideren la información que recogimos en la unidad anterior sobre su condición física y también que el plan contemple las características centrales de los principios de entrenamiento.

Ahora, miren este ejemplo:

Semana 1: 3 sesiones de 40 minutos en días intermedios para trabajar fuerza, velocidad, equilibrio y coordinación. Las sesiones 1 y 3 serán mediante trabajo en estaciones. La sesión 2 se basará en un método de entrenamiento continuo.

¿Qué principio de entrenamiento aplicó el docente en el ejemplo entregado?

- ☐ A Alternancia.
- ☐ B Continuidad.
- ☐ C Progresión.
- ☐ D Variedad.

35.-

¿Cuál de los siguientes métodos de entrenamiento se caracteriza por alternar cortos periodos de ejercicio cardiovascular a una alta intensidad con periodos de descanso?

- ☐ A Fartlek.
- ☐ B Piramidal.
- ☐ C Interval training.
- ☐ D Por repeticiones.

36.-

Un docente, en una clase de expresión corporal para un 2 Medio, pide a los estudiantes que se muevan de manera espontánea siguiendo la música y realizando movimientos enérgicos cada vez que la música toque tonos agudos.

¿Cuál componente de la expresión corporal está trabajando el docente en esta actividad?

- ☐ A Compás.
- ☐ B Tiempo.
- ☐ C Gestos.
- ☐ D Acento.

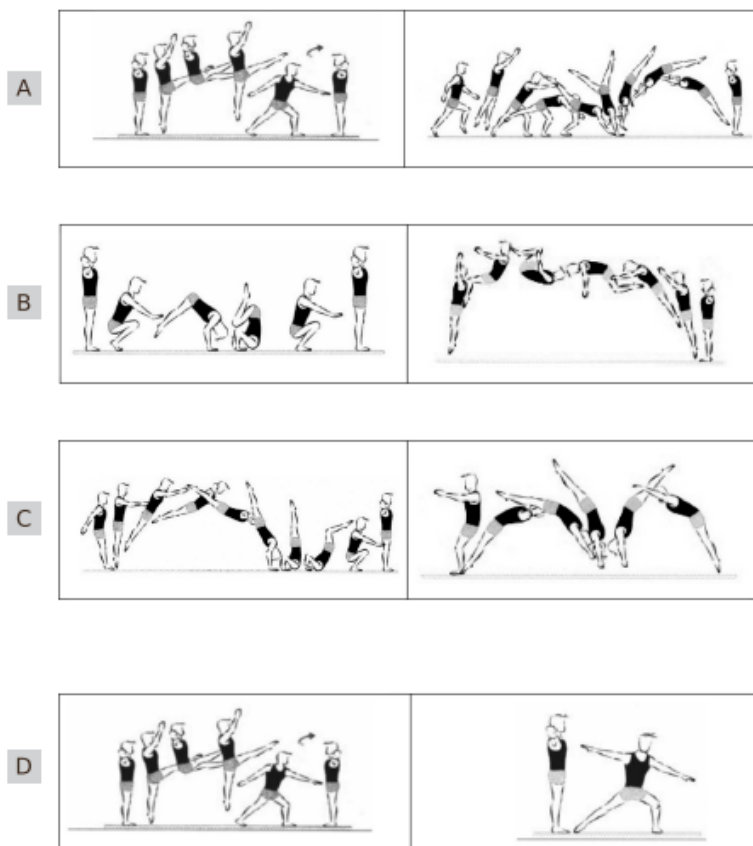
37.-

Según su ejecución en la gimnasia artística, ¿en qué se diferencian el salto hocke y el salto pídola?

- ☐ A En el salto hocke las piernas pasan entre las manos y en el pídola pasan por fuera.
- ☐ B En el salto hocke se pasa el cajón en plano sagital con posición invertida y en el pídola se pasa frontal.
- ☐ C Para el salto hocke se requiere carrera de impulso previo, el salto pídola se realiza sin impulso previo.
- ☐ D En el salto hocke las manos se apoyan al ancho de hombros, en el pídola se apoyan más amplio que el ancho de los hombros.

38.-

De acuerdo con las características de la ejecución, ¿en cuál de los siguientes pares de imágenes se considera una habilidad gimnástica y una habilidad acrobática, respectivamente?



39.-

¿A qué danza corresponde la siguiente descripción?

Danza folclórica de la zona sur de Chile, formada por dos parejas bailando en conjunto, en la que todos los integrantes utilizan pañuelo. Los desplazamientos que se realizan forman un cuadrado, utilizando pasos escobillados, caminados y zapateados.

Bailes de tierra en Chile, Margot Loyola

- A Porteña.
- B Refalosa.
- C Pericono.
- D Sajuriana.

40.-

¿Cuál de las siguientes danzas folclóricas chilenas se baila de a tres?

- A Jote.
- B Chamamé.
- C Refalosa.
- D Paloma.

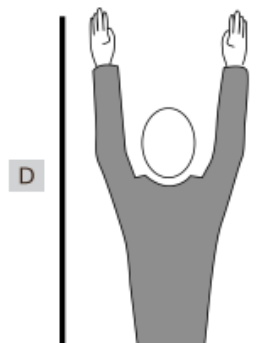
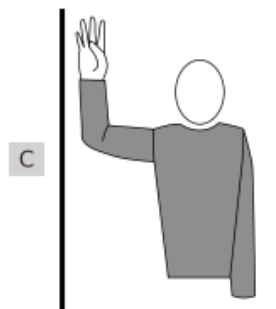
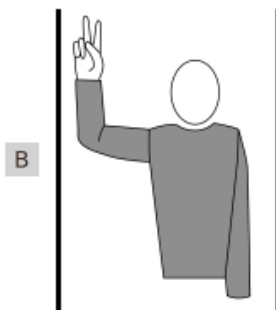
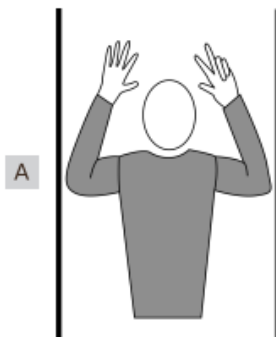
41.-

¿Qué característica comparten las siguientes danzas folclóricas de la zona sur: el rin y la periconas?

- A En ambas la danza se inicia con un saludo y un contragiro.
- B En ambas se utiliza un pañuelo en la expresión de los movimientos.
- C En ambas se danza con dos parejas mixtas, en cuarto o interdependiente.
- D En ambas se aplaude durante el desarrollo de la coreografía.

42.-

¿En cuál de las siguientes imágenes, un árbitro de vóleybol está cobrando falta por retraso en el saque?



43.-

En un partido de vóleibol, ¿cuál de las siguientes descripciones corresponde a una falta reglamentaria asociada al bloqueo?

- A** Luego de que un atacante golpea el balón limpiamente en dirección al campo rival, un jugador salta a bloquear el balón, sobrepasando la red y realizando contacto con el balón.
- B** Durante la ejecución del ataque, dos jugadores en defensa saltan a bloquear el balón. Uno de ellos sobrepasa la red y realiza un contacto simultáneo al balón mientras el atacante remacha.
- C** Luego de la realización de un bloqueo, un jugador del mismo equipo levanta el balón por medio de golpe de antebrazos, otro jugador arma mediante golpe de dedos y un tercero realiza un remache.
- D** Durante la ejecución de un bloqueo, un jugador logra bloquear el remache del contrario, pero el balón queda en su campo. Para evitar que este toque el suelo, el mismo jugador vuelve a golpear el balón para dejarlo en juego.

44.-

¿Cuál de las siguientes descripciones presenta una correcta fase de la técnica de lanzamiento denominada tiro libre de básquetbol?

- A** En la fase de preparación, los pies deben estar fijos al piso apuntando de manera paralela al centro del aro.
- B** En la fase de seguimiento del tiro, se debe mantener la vista en el balón y encontrarse atento a un posible rebote de este mismo.
- C** En la fase final del tiro, las piernas se deben semiflexionar y levantar levemente los talones hasta colocarse sobre la punta de los pies.
- D** En la fase de preparación del lanzamiento, se debe elevar el balón y bajar el cuerpo, manteniendo el implemento móvil en alto en todo momento.

45.-

Un docente, en un 3 Medio, se encuentra preparando una evaluación diagnóstica para identificar el dominio técnico del dribling por parte de los estudiantes.

¿En cuál de las siguientes opciones se describe de manera más precisa la correcta ejecución del dribling?

- ☐ A El estudiante bota el balón a la altura de la cadera, con ambas manos indistintamente, sin mirarlo y manteniendo el control de este.
- ☐ B El estudiante bota el balón a la altura de la cadera, con su mano hábil, mientras se mueve sin mirarlo y manteniendo el control de este.
- ☐ C El estudiante bota el balón a la altura de la cadera, con su mano hábil, frente a él entre sus piernas, sin mirarlo y manteniendo el control de este.
- ☐ D El estudiante bota el balón a la altura de la rodilla, bajando el centro de gravedad con ambas manos indistintamente, sin mirarlo y manteniendo el control de este.

46.-

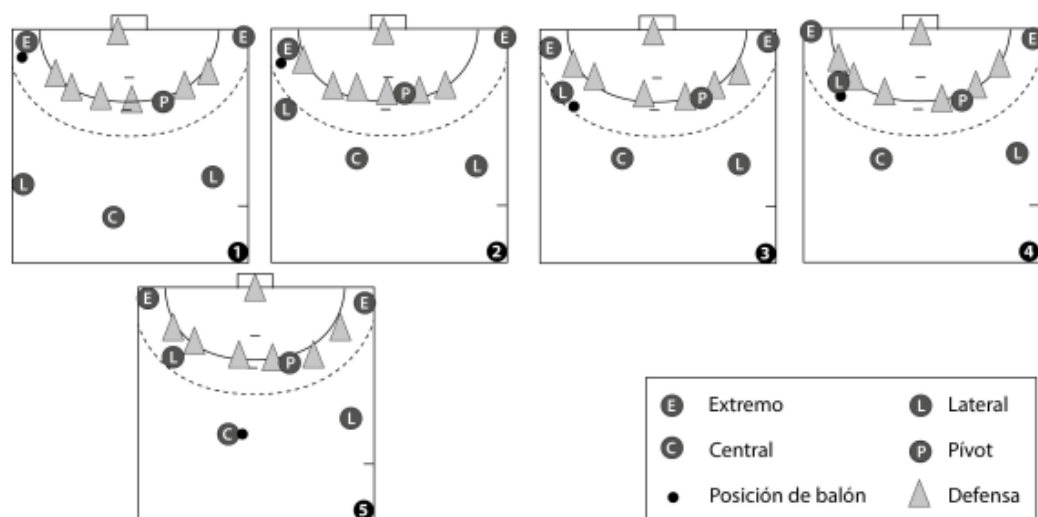
Una docente de 1 Medio está trabajando con sus estudiantes la unidad de básquetbol. En una clase, le pide a sus estudiantes que se organicen en equipos de 4 personas y les hace jugar un partido utilizando solo la mitad de la cancha. En el juego habrá un jugador comodín, el que se unirá al equipo que tenga posesión del balón.

¿Qué principios generales del juego predominan en el rol del comodín dentro del partido?

- ☐ A Visión periférica - Jugar simple.
- ☐ B Visión periférica - Seguir la jugada.
- ☐ C Jugar a lo largo y ancho - Jugar simple.
- ☐ D Jugar a lo largo y ancho - Seguir la jugada.

47.-

Observe la siguiente secuencia de movimientos realizados en un partido de balonmano:



A partir de la secuencia, ¿qué principios generales del juego utilizan los atacantes con balón?

- A Jugar en profundidad - Visión periférica.
- B Jugar en profundidad - Jugar simple.
- C Visión periférica - Seguir la jugada.
- D Seguir la jugada - Jugar en profundidad.

48.-

¿Cuál de las siguientes acciones corresponde a un error técnico en la ejecución de la rueda lateral?

- A Realizar el apoyo de manos con la muñeca frontal.
- B Subir y bajar de manera rápida la primera pierna.
- C Fijar la vista en las manos durante el apoyo de manos.
- D Orientar el cuerpo hacia el frente al retomar posición de pie.

49.-

¿Cuáles son las diferencias reglamentarias entre las carreras de 400 metros o menos y las carreras de más de 400 metros?

- A** En las carreras de 400 m o menos, la salida es baja, se usan tacos de salida y se corre por una calle exclusiva. En las carreras de 400 m hacia arriba, la salida es alta, se usan tacos de salida y no se puede cambiar de calle durante la carrera.
- B** En las carreras de 400 m o menos, la salida es baja, se usan tacos de salida y se corre por una calle exclusiva. En las carreras de 400 m hacia arriba, la salida es alta, no se usan tacos de salida y se puede cambiar de calle durante la carrera.
- C** En las carreras de 400 m o menos, la salida es baja, no se usan tacos de salida y se puede cambiar de calle durante la carrera. En las carreras de 400 m hacia arriba, la salida es alta, no se usan tacos de salida y se puede cambiar de calle durante la carrera.
- D** En las carreras de 400 m o menos, la salida es baja, se usan tacos de salida y se puede cambiar de calle durante la carrera. En las carreras de 400 m hacia arriba, la salida es media, se usan tacos de salida y se puede cambiar de calle durante la carrera.

50.-

¿Cuál de las siguientes técnicas es la más adecuada para la entrega del testimonio en la carrera de relevos 4x100 metros?

- A** Entrega frontal, mirar al compañero al momento de recibir y entregar la mano opuesta a la de quien recibirá.
- B** Entrega descendente, mirar al compañero al momento de recibir y entregar con la misma mano de quien recibirá.
- C** Entrega ascendente, no mirar al compañero al momento de recibir y entregar con la misma mano de quien recibirá.
- D** Entrega ascendente o descendente, no mirar al compañero al momento de recibir y entregar con la mano opuesta a la de quien recibirá.