



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: OCTAVO

Nombre del estudiante: _____ **Sección:** _____

Firma Padre Familia: _____

Medio para enviar:

diazesquiveljorge@gmail.com (89497812)

fernandoserranom@gmail.com (88339888)

edusalmeron13@gmail.com (84000170)

Valor puntos: 30

Porcentaje: 45%

Puntos Obtenidos: _____

Porcentaje obt: _____

INDICACIONES GENERALES

A CONTINUACION SE PRESENTA UNA SERIE DE ITEMS O PREGUNTAS PARA SELECCIÓN ÚNICA. CONTESTE CADA UNA DE ELLAS DE ACUERDO AL APRENDIZAJE OBTENIDO EN GUÍA 5,6, 7 Y 8 DEL CURSO LECTIVO 2021. ESTE FORMULARIO ESTA EN TAREAS DE TEAMS COMO INSTRUMENTO DE FORMS POR SI LO DESEA REALIZAR EN FORMA DIGITAL.

1. Don William Smith es un extranjero que vive aca en la Suiza de Turrialba.

Trabaja su finca durante todos los días en jornada de 6 am a 5 pm. Este señor tiene una estatura de 1,90 mts y su peso es menor al umbral de peso mínimo. En este caso se podría decir que don William Smith tiene.

- ☐ Bajo peso
- ☐ Sobrepeso
- ☐ Peso normal

2. El voleibol recibe su nombre por el uso de los siguientes conceptos...

- ☐ Uso del voleo y la canasta para anotación de puntos
- ☐ Uso de la canasta para anotación de puntos y la valoración de 2 o 3 puntos por anotación.
- ☐ Logra pasar el balón sobre la red, haciendo uso del voleo como acción del juego

3. El volibol es un juego entre dos equipos. De manera que se enfrentan en una cancha dividida en dos cuadrados de 9 x 9 mts. Según este concepto, el número de jugadores por equipo, debe ser de _____

- ☐ 3 jugadores
- ☐ 12 jugadores
- ☐ 6 jugadores

4. Te toca dar una charla a chicos de escuela acerca de la importancia de la actividad física. Como parte de los datos encontraste que un 65% de las personas que viven en nuestro país son sedentarias. Para explicar este concepto llevaste las siguientes imágenes. Marque con una X, la imagen, que explica el concepto.

☐

☐


5. En el volibol se declara ganador aquel equipo que logre alcanzar tres sets de cinco o dos de tres. En este caso la puntuación del juego de volibol. Un compañero de sección te pregunto cuántos puntos es lo que se juega en un set. Marca tu respuesta a continuación.

☐

25 puntos

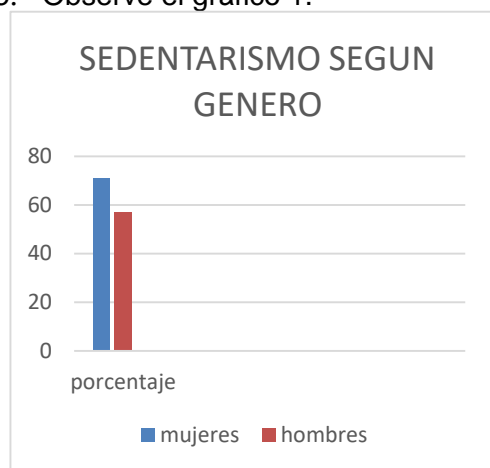
☐

25 encestes

☐

15 goles

6. Observe el gráfico 1.



Según el grafico se puede concluir

☐

Los hombres y mujeres son igualmente sedentarios

☐

Las mujeres son más sedentarias que los hombres

☐

Los hombres son más sedentarios que las mujeres

7. La cancha de volibol regularmente esta insertada dentro de una cancha de baloncesto. Obviamente la de baloncesto es mucho más grande. De acuerdo a lo anterior identifique la medida de la cancha de volibol.

☐

28 x 14 mts

☐

9 x 9 mts

☐

18 x 9 mts

8. El volibol presenta una serie de fundamentos de juego y movimientos físicos y motrices importantísimos. Algunos de estos movimientos físicos y motrices incluyen; carreras, saltos, agacharse y más... En la GTA 8, el fundamento del juego de volibol utilizado en la práctica fue el de la imagen. Identifique en las opciones el correspondiente.



- ☐ El voleo
 - ☐ El encesto
 - ☐ La atrapada
9. Javier es un joven que está en el Colegio la Suiza y su pasatiempo es hacer free style con su pelota. Pesa cerca de 60 kilos, calza 40 en zapato deportivo, usa camisetas talla m y pantalonetas holgadas o anchas, para mayor comodidad de su actividad predilecta. El joven mide 1,63. Cuál será el rango de peso ideal, de acuerdo a los rangos máximo y mínimo del joven.
- ☐ 53 y 66.5 kilos
 - ☐ 40 y 50 kilos
 - ☐ 60 y 70 kilos
10. Cuando se juega al volibol, y el equipo recibe el balón procedente del equipo contrario, este equipo tiene la opción de pasar el balón por encima de la red al equipo contrario nuevamente. Para ello pueden realizar un máximo de movimientos permitido. Indico el número de golpes o toques máximo permitido.
- ☐ 5
 - ☐ 9
 - ☐ 3
11. Camila tu amiga tiene que comer ensaladas verdes y carnes blancas porque su nutricionista detecto un nivel de sobrepeso en su umbral superior de peso ideal. Ella te comento que la doctora le recomendó esa dieta para mejorar su complemento nutritivo con.
- ☐ Carbohidratos y grasas
 - ☐ Vitaminas y proteínas
 - ☐ Vitaminas y carbohidratos.
12. Es la acción que da comienzo a cada partida, se realiza con el jugador ubicado detrás de la línea de fondo y el resto del equipo situado en los límites del campo. La regla anterior hace alusión a.
- ☐ El saque
 - ☐ El punto
 - ☐ El voleo

13. Carlos es un chico que está iniciando un programa de actividad física. Es consciente que el ejercicio produce beneficios a su organismo, pero no sabe cómo cuales beneficios.

De la siguiente lista de efectos ofrezca a Carlos 5 beneficios (5 pts)

- ☐ Fortalece el corazón
- ☐ Genera tensión y ansiedad
- ☐ Provoca sensación de cansancio
- ☐ Mejora el control postural
- ☐ Fortalece los huesos y la movilidad
- ☐ Aumenta la grasa muscular
- ☐ Mejora el rendimiento académico y laboral
- ☐ Aumento de la pereza y el sueño
- ☐ Produce dificultad para respirar
- ☐ Aumenta la capacidad respiratoria

14. Aprender a comer sano nos da la posibilidad y la motivación para construir las bases de una vida saludable y activa. La alimentación no solo es la primera necesidad del ser humano, sino que nos permite crecer sanamente y gozar de una buena salud física y mental.

De La siguiente lista, cuales son recomendaciones importantes para fortalecer nuestra salud. (5pts)

- ☐ Ir al hospital al menos una vez a la semana
- ☐ Incorporar a diario alimentos de todos los grupos alimenticios
- ☐ Realizar al menos 30 minutos de actividad física tres veces por semana.
- ☐ Consumir bebidas azucaradas para hidratarnos.
- ☐ Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores
- ☐ Comer alimentos ricos en sal.
- ☐ Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal
- ☐ Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, tiquizque, repollo y otros.

15. Enumero dos actividades físicas que me ayuden a promover beneficios en mi vida personal.
Anoto cada una en el cuadro correspondiente. (2 pts)

1-
2-

16. Karla es una estudiante de octavo que nunca ha recibido clases de educación física, hasta el año anterior y por programa este año debe trabajar con su profe volibol. Con base a los ejercicios de práctica de la GTA 8, recomiende un ejercicio para Karla, tomando en cuenta que es la primera vez que toca un balón de volibol, y que le ayude a iniciar su aprendizaje del fundamento de juego estudiado en esa sesión.

17. Juan no conoce mucho de nutrición y tampoco conoce las fuentes alimenticias, según complementos nutricionales. Según la lista a continuación indica a Juan, anotando en el espacio una “G” si el alimento se considera grasa, “P” si es proteína y “C” si es carbohidrato.

_____ pescado

_____ leche

_____ yogurt

_____ arroz y maíz

_____ maní

ETAPAS DEL PROCESO	Indicadores	Puntos del indicador													ESCA LA DE CALIFI CACIÓ N
			1 pt o.	2 pt s.	3 pt s.	4 pt s.	5 pt s.	6 pt s.	7 pt s.	8 pt s.	9 pt s.	10 pts.	11 pts.	12 pts.	
Alimentación y control de peso	Compara métodos de entrenamiento que pueden emplearse para mejorar las capacidades físicas a través de distintas actividades, control de peso y alimentación saludable	13													
Ventajas y desventajas act. física	Compara las ventajas y desventajas de las distintas actividades y métodos que pueden emplearse para mejorar las capacidades físicas básicas.	8													
Volibol	Identifica aspectos generales de historia, reglas y tipos de disciplinas deportivas individuales y colectivas, enfocándose en atletismo de y en voleibol.	9													
Total de puntos de la escala			Total de puntos obtenidos												

