



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: NOVENO

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

Firma Padre Familia: _____

Medio para enviar:

diazesquiveljorge@gmail.com (89497812)

fernandoserranom@gmail.com (88339888)

edusalmeron13@gmail.com (84000170)

Valor puntos: 28

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 acá 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 1,65 mts y su peso es mayor al umbral de peso máximo. En este caso se podría decir que don William Smith tiene.

- ☐ Bajo peso
- ☐ Sobrepeso
- ☐ Peso normal

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

- ☐ Uso de la pelota dura y las bases para correrlas.
- ☐ 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 de varios movimientos como acciones del juego

3. El béisbol es un juego entre dos equipos. De manera que se enfrentan en una cancha en forma de diamante (Rombo). Según este concepto, la distancia entre las bases debe estar a

- ☐ 15 mts
- ☐ 27 mts
- ☐ 10 mts

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. El profe de educación física les dejó de tarea investigar acerca de algunas reglas importantes en el béisbol. Un de las reglas estudiadas es como se declara equipo ganador, después de 9 entradas completas. Jaime no encontró la respuesta y usted le ayudo con ella.

- ☐ Mayor número de encestes
- ☐ Mayor número de goles
- ☐ Mayor número de carreras

6. Observe la imagen.



Según la imagen se puede concluir que

I Los carbohidratos son la base de nuestra dieta.

II Las proteínas son tan importantes en nuestra dieta, al igual que las grasas

III Las frutas y verduras son los alimentos más importantes y con mayor presencia en nuestra dieta.

De acuerdo a la teoría y según visualiza en la imagen

- ☐ I y II son correctas
- ☐ I y III son correctas
- ☐ II y III son correctas

Teresita no sabe nada de béisbol y el profe le dejó de tarea preguntar que es una carrera. Les preguntaron a varias personas y ellas coincidieron en que es

- ☐ Distancia entre las bases
- ☐ Una vuelta a las cuatro bases o perímetro del diamante
- ☐ Golpe a la pelota de béisbol



7. El béisbol 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 del béisbol, utilizado en la práctica fue el de la imagen. Identifique en las opciones el correspondiente.

- ☐ El voleo
- ☐ El lanzamiento
- ☐ La atrapada

8. 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

9. Juan es un chico de noveno año, al que no le gusta hacer actividad física. Regularmente su tiempo lo utiliza para videojuegos, ver televisión y raramente se le ve por el barrio caminando haciendo algún mandado. De acuerdo a esto el nivel de actividad física de Juan es

- ☐ Regular
- ☐ Frecuente
- ☐ Ocasional

10. Camila tu amiga tiene que comer ensaladas verdes y carnes blancas porque su nutricionista detectó un nivel de sobrepeso en su umbral superior de peso ideal. Ella te comentó que la doctora le recomendó esa dieta para mejorar su complemento nutritivo con.

- ☐ Carbohidratos y grasas
- ☐ Vitaminas y proteínas
- ☐ Vitaminas y carbohidratos.

11. Es la acción que da comienzo a cada entrada y la realiza el jugador ubicado de frente al jugador de bateo en la zona de bateo (único en ofensiva). El resto del equipo defensivo estará situado en los límites del campo con los denominados jardineros y cuida bases. La regla anterior hace alusión a.

- ☐ El lanzamiento
- ☐ El bateo
- ☐ El hit

12. Carlos es un chico que hace ejercicio con su papa 2 veces por semana. Se levanta temprano y corre con su padre 5 kms los lunes y miércoles, con una duración de una hora cada día Además, le gusta entrenar futbol una vez por semana con el equipo del barrio de 7 a 8 pm los viernes. Según lo anterior indica a Carlos cuál es su nivel de entrenamiento.

- ☐ Regular
- ☐ Frecuente
- ☐ Semi profesional

13. 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.

14. Ana Lucia quiere iniciar un plan de entrenamiento, Se encontró estas recomendaciones, pero no sabe si estarán bien ordenadas. Ayuda a la compañera a ordenar los pasos, en forma lógica y de acuerdo a lo estudiado en clase.

| | |
|--|--|
| Lo más importante es salir a hacer deporte | |
| Evaluación del estado de forma | |
| Definir objetivos | |
| Motivación | |

15. Karla es una estudiante de noveno que nunca ha recibido clases de educación física, hasta el año anterior y por programa este año debe trabajar con su profe béisbol. 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 juega este deporte, 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

