

# EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

## Nivel Secundaria: Educación Física

### A11-EBRS-22

Concurso para el Ascenso  
de Escala en la  
Carrera Pública  
Magisterial

Fecha de aplicación: octubre de 2019



# INSTRUCCIONES

Esta prueba consta de sesenta (60) preguntas. A continuación, se presentan el puntaje por respuesta correcta y el puntaje mínimo requerido para clasificar a la siguiente etapa según la escala magisterial a la que postula:

Escala magisterial a la que postula	Cantidad de preguntas	Puntaje por respuesta correcta	Puntaje máximo	Cantidad mínima requerida de preguntas acertadas	Puntaje mínimo requerido
Segunda escala	60	1,5	90	36	54
Tercera escala	60	1,5	90	38	57
Cuarta escala	60	1,5	90	40	60
Quinta escala	60	1,5	90	42	63
Sexta escala	60	1,5	90	44	66
Séptima escala	60	1,5	90	46	69

Usted deberá responder únicamente las preguntas que corresponden a su Grupo de Inscripción, el cual consta en la carátula. En la tabla que sigue, busque su Grupo de Inscripción e identifique las páginas en las que se encuentran las sesenta preguntas que debe responder.

Grupo de Inscripción	Ubicación en el cuadernillo
EBR Secundaria Ciencia y Tecnología	De la página 4 a la página 55
EBR Secundaria Educación Física	De la página 56 a la página 86

El tiempo máximo para el desarrollo de las sesenta preguntas es de tres horas (3 h). Usted puede administrar dicho tiempo como lo estime conveniente.

**NO** se descontará puntaje por las respuestas erradas o sin marcar.

## ORIENTACIONES PARA EL MARCADO DE LA FICHA DE RESPUESTAS

Cada pregunta presenta tres alternativas de respuesta (A, B, C). Al marcar sus respuestas, tome en cuenta las siguientes indicaciones:

- Use el lápiz que el aplicador le entregó.
- Marque solo una alternativa de respuesta por pregunta, rellenando el círculo completamente de la siguiente manera: ●
- Recuerde que las marcas parciales o tenues (por ejemplo: ☑ ☒ ☓ ☙ ☚ ) podrían no ser reconocidas por la máquina lectora de fichas ópticas.
- **NO** debe deteriorar su Ficha de Respuestas. Evite borrones o enmendaduras, pues podrían afectar la lectura de su ficha.
- **NO** se tomarán en cuenta las respuestas marcadas en el cuadernillo, sino solo aquellas marcadas en su Ficha de Respuestas.
- Recuerde que **NO** debe arrancar hojas del cuadernillo.

**El correcto marcado de la Ficha de Respuestas es de su exclusiva responsabilidad y debe ser realizado conforme a lo señalado en las indicaciones.**

Cuando el aplicador dé la indicación de inicio de la prueba, y antes de resolverla, verifique con detenimiento que el cuadernillo contiene las sesenta preguntas que le corresponden y que la prueba no presenta algún error de impresión o de compaginación. Si esto ocurriera, el aplicador le facilitará el apoyo respectivo.

***No pase aún esta página. Espere la indicación del aplicador para comenzar.***

# Educación Física



Lea la siguiente situación y responda las preguntas 1, 2 y 3.

El docente propone a los estudiantes caminar libremente por el espacio siguiendo sus consignas. Si el docente dice “¡De hierro!”, deben caminar como si sus extremidades fueran de hierro, duras y pesadas; si el docente dice “¡De trapo!”, deberán caminar soltando sus brazos y piernas. El docente continúa con diferentes consignas como “¡De piedra!”, “¡De plumas!” y “¡De papel!”, buscando combinar consignas diferentes y aumentando la velocidad hasta que los estudiantes caen tendidos en el piso.

**1** ¿Qué tipo de control deben tener **principalmente** los estudiantes para ejecutar las acciones descritas?

A19\_05\_31

- a Tónico.
- b Postural.
- c Propioceptivo.

**2** ¿Qué competencia del CNEB busca desarrollar **principalmente** esta actividad?

A19\_05\_32

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

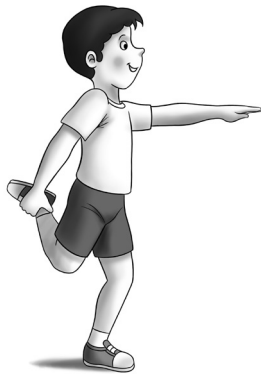
**3** ¿Qué capacidad corporal busca desarrollar **principalmente** esta actividad?

A19\_05\_33

- a Expresión corporal.
- b Equilibrio dinámico.
- c Coordinación específica.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 4, 5, 6 y 7.

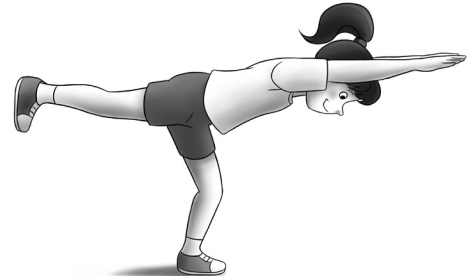
La docente propone a los estudiantes una actividad que consiste en que ellos deben intentar mantener el equilibrio en las siguientes tres posiciones:



1.<sup>a</sup>



2.<sup>a</sup>



3.<sup>a</sup>

4 ¿Cuál de las posiciones requiere realizar **mayor** ajuste corporal?

A19\_05\_34

- a 1.<sup>a</sup>
- b 2.<sup>a</sup>
- c 3.<sup>a</sup>

5 ¿Qué aspecto de la percepción corporal se desarrolla **principalmente** con esta actividad?

A19\_05\_35

- a La propiocepción.
- b La exterocepción.
- c La interocepción.

6 ¿Qué se busca desarrollar **principalmente** con esta actividad?

A19\_05\_36

- a La relación entre el espacio y el tiempo.
- b La relación entre el estímulo y la respuesta.
- c La relación entre partes corporales contiguas.

**7** Durante la actividad, la docente va preguntando a los estudiantes: “¿Qué diferencias encuentran al tratar de mantener el equilibrio en cada una de las posiciones? ¿Cuál de ellas es más difícil de realizar? ¿Por qué creen que ocurre esto? ¿Qué se necesita para lograr equilibrarse en un solo pie?”.

A19\_05\_37

¿Qué proceso cognitivo promueve **principalmente** la docente en los estudiantes al realizar estas preguntas?

- a) Metacognición.
- b) Autoevaluación.
- c) Conflicto cognitivo.

**8** La docente realiza una actividad con sus estudiantes que consiste en que deben pararse frente a un espejo y describir su cuerpo de la manera más objetiva posible guiados por las siguientes preguntas: “¿Cómo es tu cuerpo? ¿Te gusta tu cuerpo? ¿Por qué? ¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo? ¿Por qué? ¿Cambiarías algo de tu cuerpo? ¿Por qué? Esa parte de tu cuerpo que no te gusta, ¿qué cosas que te agradan te permite realizar? Entonces, ¿qué cosas bonitas podrías decir sobre esa parte de tu cuerpo?”.

A19\_05\_38

¿Qué aspecto de la corporeidad está trabajando **principalmente** la docente con esta actividad?

- a) Conciencia corporal.
- b) Esquema corporal.
- c) Imagen corporal.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 9, 10 y 11.

El docente propone a los estudiantes jugar “quechi”: dos estudiantes se colocan cada uno en un extremo del campo y los demás se ubican en el centro. Los estudiantes de los extremos deben lanzar una pelota a los compañeros del centro, y estos deben esquivar el balón intentando que no toque ninguna parte de su cuerpo. Si algún estudiante recibe un pelotazo, sale del juego y queda en espera de que alguien lo “salve”. Si un estudiante atrapa la pelota en el aire, gana una “vida” y eso le permite salvar a un compañero o guardársela para sí mismo. Cuando solo queda un participante, los demás cuentan en voz alta todas las esquivadas que realiza hasta lograr un número equivalente a su edad. Si lo logra, salva a todos sus compañeros.

**9** Tomando en cuenta lo descrito, ¿qué tipo de juego es **principalmente** “quechi”?

A19\_05\_39

- a Sensorial.
- b Perceptivo.
- c De orientación.

**10** ¿Qué capacidad física se requiere **principalmente** para esquivar el balón?

A19\_05\_40

- a Potencia.
- b Velocidad.
- c Agilidad.

**11** Cuando los estudiantes deben decidir si salvarse a ellos mismos o a sus compañeros, ¿qué tipo de habilidades requieren poner en práctica?

A19\_05\_41

- a Tácticas.
- b Técnicas.
- c Estratégicas.

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

El docente se propone desarrollar habilidades espaciales en sus estudiantes, por lo que les plantea realizar un juego en el aula.

- 12** Para realizar el juego, los estudiantes se distribuyen por toda el aula y se sitúan sobre una marca en el suelo. El docente pide un voluntario, le venda los ojos, lo desplaza por el aula y lo ubica en otro lugar. Cuando el docente lo indica, el estudiante debe quitarse la venda y volver a su lugar lo más rápido posible. Luego, el docente repite la acción con los demás estudiantes.

A19\_05\_42

En este juego, ¿qué capacidad requiere poner en práctica **principalmente** el estudiante al que se le ha vendado los ojos?

- a Adaptación espacial.
- b Orientación espacial.
- c Estructuración espacial.

- 13** Luego, el docente realiza una variación del juego: elige a Pedro, uno de los estudiantes, le venda los ojos, lo desplaza por el aula y lo ubica en otro lugar. Después, sin quitarle la venda, le pide a Martha, una de sus compañeras, que, sin moverse de su sitio, guíe a Pedro para que vuelva a su lugar. Martha le va dando consignas a su compañero: “Voltea a tu derecha”, “Ahora avanza tres pasos”, “Gira hacia tu izquierda”, “Retrocede un paso”, “Da media vuelta”, etc., hasta lograr que Pedro vuelva a su sitio.

A19\_05\_43

¿Qué capacidad requiere **principalmente** Martha para guiar a su compañero?

- a Adaptación espacial.
- b Orientación espacial.
- c Estructuración espacial.

- 14** ¿Qué capacidad requiere **principalmente** Pedro para seguir las consignas de Martha?

A19\_05\_44

- a Adaptación espacial.
- b Orientación espacial.
- c Estructuración espacial.



**15** En el baloncesto, ¿qué tipo de habilidades motrices implican las acciones de dribling, lanzamiento, parada, pivoteo, pase y finta?

A19\_05\_45

- a Específicas.
- b Genéricas.
- c Básicas.

**16** ¿Qué tipo de coordinación se requiere **principalmente** al realizar “pataditas” con el empeine para dominar un balón?

A19\_05\_46

- a Específica.
- b Espacial.
- c General.

**17** ¿Qué tipo de habilidades motrices básicas se requiere **principalmente** al realizar un giro corporal?

A19\_05\_47

- a Locomotoras.
- b No locomotoras.
- c Manipulativas.

18

A19\_05\_48

Durante una actividad lúdica de minitenis, la docente observa que Miriam lanza la pelota al aire y luego la golpea con la raqueta utilizando siempre su brazo dominante y sin mostrar ninguna dificultad. ¿Qué tipo de lateralidad se evidencia en la acción de golpeo de Miriam?

- a Lateralidad cruzada.
- b Lateralidad ambidiestra.
- c Lateralidad homogénea.

19

A19\_05\_49

En la sesión de Educación Física, los estudiantes llevan a cabo el juego denominado “busco a mi compañero”. El grupo de estudiantes se divide en parejas y cada pareja elige un sonido que los identifica. Luego, los estudiantes deben dispersarse por el patio y caminar cuidadosamente con los ojos vendados mientras “llaman” a su pareja con el sonido acordado hasta lograr reunirse con ella.

¿Qué capacidad perceptivo-motriz están desarrollando los estudiantes **principalmente** con este juego?

- a Orientación espacial.
- b Discriminación auditiva.
- c Estructuración temporal.

20

A19\_05\_50

En una unidad didáctica en la que los estudiantes van a aprender a jugar tenis de mesa, el docente les propone realizar el siguiente juego: los estudiantes se organizan en dos columnas y, a la señal, un estudiante de cada equipo se desplaza una distancia de 10 metros, ida y vuelta, lo más rápido posible, mientras hace rebotar una pelota de tenis de mesa sobre la raqueta, y, al regresar, le da la posta a su compañero de equipo. Si durante el trayecto al estudiante se le cae la pelota, debe regresar al lugar donde se le cayó y retomar el juego. El equipo que termina primero es el ganador.

¿Qué tipo de juego ha propuesto el docente a los estudiantes?

- a) Deportivo.
- b) Recreativo.
- c) Predeportivo.

21

A19\_05\_51

Dos docentes de Educación Física están conversando y uno de ellos realiza el siguiente comentario: “Cuando un deportista juega al vóleybol, necesita golpear de determinada manera el balón, no solo por lo reglamentado y por la forma de ejecución específica, sino también por su propia seguridad, por la garantía de economizar el esfuerzo y la posibilidad de ser más eficiente durante el juego”.

¿A qué aspecto del deporte se refiere el docente en su comentario?

- a) A la táctica.
- b) A la técnica.
- c) A la estrategia.

22

A continuación, se presenta un estudiante que está realizando el test de Wells.

A19\_05\_52



¿Qué capacidad física mide el test de Wells?

- a) Fuerza.
- b) Resistencia.
- c) Flexibilidad.

¿Cuál de las siguientes actividades está **contraindicada** en Educación Física?

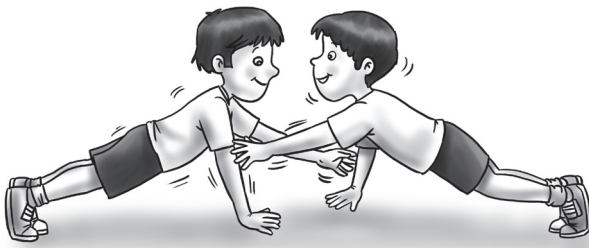
- a) En posición de cuclillas y dando saltitos, empujar al compañero para desequilibrarlo.



- b) Caminar cargando en la espalda al compañero.



- c) En posición de plancha, tratar de desequilibrar al compañero.



24

¿Cuál de los siguientes ejercicios permite fortalecer los músculos abdominales **sin generar lesiones**?

A19\_05\_54

- a) Tendido en posición de decúbito supino, con las piernas elevadas y extendidas formando un ángulo de 90° con la cadera, los brazos extendidos y las palmas de las manos hacia el suelo, impulsar la pelvis hacia arriba.
- b) Tendido en posición de decúbito supino, con las manos entrelazadas detrás de la cabeza y los codos cerrados, elevar el tronco y, con las piernas semiflexionadas, hacer que el codo toque la rodilla contraria alternadamente.
- c) Tendido en posición de decúbito supino, con las piernas extendidas y las manos entrelazadas en la nuca como punto de apoyo, cruzar los pies alternadamente como tijeras manteniéndolos elevados a unos diez centímetros del piso.

25

A19\_05\_55

Durante la sesión de Educación Física, Marina se ha caído y ha sufrido una contusión en la pierna. Si bien puede mover la extremidad, siente dolor y tiene un gran hematoma. ¿Qué acción de primeros auxilios se debe realizar en este caso?

- a) Envolver la pierna con una venda ajustada.
- b) Aplicar calor y masajes suaves en la zona del golpe.
- c) Elevar la pierna y aplicar compresas frías sobre la zona.

26

A19\_05\_56

Sergio es un estudiante que tiene epilepsia. Él tiene controlada la enfermedad: acude regularmente a su médico y toma medicamentos que lo ayudan a prevenir las convulsiones. ¿Cómo debe atender el docente de Educación Física la condición que presenta Sergio?

- a) Debe permitir que Sergio realice las mismas tareas que sus compañeros, pero con menor intensidad.
- b) Debe promover que Sergio participe en las sesiones haciendo las mismas tareas que sus demás compañeros.
- c) Debe evitar que Sergio participe en las actividades físicas y asignarle otras tareas, como apoyar al docente en la organización de la sesión.

**27**

En el deporte paralímpico vóleybol sentado, ¿cuántos jugadores participan por equipo durante el juego?

A19\_05\_57

- a 3
- b 4
- c 6

**28**

Si en un campeonato deportivo se juegan siete partidos entre ocho equipos, ¿qué sistema de competencia se ha implementado?

A19\_05\_58

- a Eliminación doble.
- b Eliminación simple.
- c Todos contra todos.



**29** En un campeonato deportivo, si hay cuatro equipos compitiendo, ¿cuántos partidos se tienen que programar en un sistema todos contra todos?

A19\_05\_59

- a 6
- b 8
- c 12

**30** ¿Cuál de las siguientes estrategias es **más** adecuada para que los estudiantes de quinto y sexto ciclo desarrollen su fuerza?

A19\_05\_60

- a Realizar ejercicios con mancuernas, barras y discos de diferentes pesos de acuerdo con su edad.
- b Realizar ejercicios en los que se debe resistir el peso del propio cuerpo o partes de él.
- c Realizar diversos ejercicios de resistencia utilizando balones medicinales.

31

A19\_05\_01

El docente Óscar llega a su primer día de clases con sus nuevos estudiantes. Luego de presentarse y realizar la activación corporal, les propone realizar una breve competencia de carreras de velocidad. El docente organiza a los estudiantes en grupos y les pide que corran hasta la meta a la mayor velocidad posible. Los estudiantes corren hasta la meta por grupos mientras Óscar observa sus habilidades y estilos al correr.

¿Cuál de los siguientes procesos pedagógicos está realizando **principalmente** el docente con esta actividad?

- a Motivación.
- b Recojo de saberes previos.
- c Transferencia del aprendizaje.

32

A19\_05\_02

Durante una práctica de vóleybol, Rodrigo, uno de los estudiantes, está intentando realizar el saque, pero no logra que el balón sobrepase la red. Si bien el docente y los compañeros le dan varias recomendaciones para mejorar su saque, Rodrigo no logra realizarlo y se molesta mucho. Entonces, coge el balón y lo pateo con fuerza fuera del campo, mientras sus compañeros lo miran sorprendidos. El docente se acerca a Rodrigo y le propone conversar a solas una vez que se haya calmado un poco. Rodrigo se aleja del campo e ingresa al baño. Luego de algunos minutos, sale un poco más tranquilo y el docente se le acerca para conversar sobre lo sucedido. A continuación, ¿cuál de las siguientes acciones es **más** adecuada para ayudar a Rodrigo a autorregular sus emociones?

- a Preguntarle qué causó que se molestara tanto. Luego, explicarle que un juego no es tan importante como para que reaccione de esa manera, y que, poco a poco, va a ir mejorando su saque con la práctica. Finalmente, motivarlo a que se proponga no volver a reaccionar de esa manera ante una situación similar.
- b Explicarle que no es correcto reaccionar de esa manera porque eso no lo hará sentirse mejor, además de interrumpir el desarrollo de la sesión y afectar negativamente el clima del aula. Luego, pedirle que se disculpe con sus compañeros por su comportamiento y que se comprometa a no repetirlo.
- c Pedirle que trate de explicar qué sintió después de fallar el saque, y por qué cree que se sintió de esa manera. Luego, pedirle que indique qué otras acciones podría haber realizado para canalizar su molestia, y ayudarlo a identificar aquellas que no lo afecten negativamente ni a él ni a los demás.

- a** El docente se propone desarrollar las capacidades técnicas de los estudiantes en el vóley para mejorar su coordinación y estado físico. Por medio de diversos ejercicios organizados en un circuito, los estudiantes van practicando en cada estación su técnica del saque, de la recepción y del voleo. El docente demuestra la técnica precisa de cada fundamento, observa el desempeño de cada uno de los estudiantes y los retroalimenta motivándolos a perfeccionar cada movimiento. Al final de la sesión, el docente les propone realizar un juego de vóley para aplicar todo lo aprendido.
- b** Los estudiantes se organizan en pequeños grupos para realizar un breve drill de gimnasia que presentarán por el Día de la Tierra. Entre todos escogen la música que les gusta y que servirá de base para el drill. El docente promueve que exploren diversos movimientos que transmitan el mensaje que quieren comunicar y les sugiere usar libremente el espacio, pero respetando el trabajo de los demás grupos. Los estudiantes ensayan varias destrezas, como saltos, rodamientos y verticales; el docente observa las acciones y los alienta a expresarse siguiendo el ritmo de la música y a ayudarse entre sí para lograr un mejor resultado. Los estudiantes disfrutan de la tarea y van produciendo la composición gimnástica según sus posibilidades.
- c** Con el propósito de desarrollar la agilidad y destreza de los estudiantes, el docente les propone realizar un juego que consiste en una serie de ejercicios en la escalera pliométrica. El docente explica y demuestra a los estudiantes los movimientos que deben realizar durante el ejercicio y luego les pide que formen una fila y pasen uno a uno por la escalera ejecutando los movimientos indicados. Para promover el interés de los estudiantes, poco a poco, luego de cada vuelta, el docente va incrementando el nivel de complejidad del ejercicio, y los estudiantes que fallan deben abandonar la fila. Los estudiantes participan entusiasmados y les hacen barra a sus compañeros, hasta que queda solo un estudiante, que es el ganador del juego.

**34**¿Cuál de las siguientes características corresponde al trabajo **colaborativo**?

A19\_05\_04

- a Se focaliza más en el resultado que en el proceso.
- b El docente es quien define la división del trabajo dentro de los grupos.
- c El docente transfiere a los estudiantes la responsabilidad de su aprendizaje.

**35**¿Cuál de las siguientes características corresponde al trabajo **cooperativo**?

A19\_05\_05

- a Se focaliza más en el proceso que en el resultado.
- b El docente designa las tareas y responsabilidades de los miembros de los grupos.
- c Son los estudiantes quienes diseñan las actividades para el logro de resultados.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 36 y 37.

Los estudiantes van a aprender el doble ritmo con entrada al aro en el baloncesto. Luego de realizar el calentamiento, la docente les pide que la observen atentamente mientras ella realiza la secuencia completa del doble ritmo con entrada al aro. Luego, les pide a los estudiantes que realicen ellos el ejercicio.

**36** ¿Qué método está utilizando la docente al modelar el doble ritmo y luego pedirles a los estudiantes que realicen ellos el ejercicio?

A19\_05\_06

- a) Método global.
- b) Método analítico.
- c) Método analítico-progresivo.

**37** Luego de observar a la docente, los estudiantes intentan realizar el ejercicio, pero no todos lo logran: algunos se confunden y se pierden en la secuencia de acciones. La docente decide trabajar con estos estudiantes utilizando el método analítico.

A19\_05\_07

¿Cuál de las siguientes estrategias corresponde a ese método?

- a) Desagregar las fases de la ejecución del doble ritmo, pedir a los estudiantes que practiquen las fases por separado hasta que logren dominarlas y, finalmente, pedirles que las unan en una sola secuencia de ejecución.
- b) Practicar con los estudiantes la posición inicial; cuando ya la dominan, agregar los dos pasos a la secuencia; después de que logran realizarlos, agregar la elevación para el lanzamiento y, finalmente, el lanzamiento a la canasta.
- c) Demostrar a los estudiantes nuevamente la secuencia completa del doble ritmo y solicitarles que la repitan varias veces hasta que logren internalizar las fases.

38

A19\_05\_08

El docente tiene como propósito que los estudiantes desarrollen su lateralidad mediante el baloncesto. Para esto, el docente ubica seis conos en una fila a un metro de distancia cada uno; luego, reúne a los estudiantes para explicarles el ejercicio y demostrar la tarea, que consiste en que caminen en zigzag atravesando el camino de conos mientras driblean el balón alternando su mano izquierda y su mano derecha, observando siempre hacia donde se dirigen. Luego, el docente forma equipos, les pide que formen una columna y coloca los conos necesarios para cada uno de ellos. Los equipos comienzan a realizar el ejercicio a su ritmo, mientras el docente los observa.

¿Qué método de enseñanza está utilizando el docente?

- a) Asignación de tareas.
- b) Descubrimiento guiado.
- c) Resolución de problemas.

39

A19\_05\_09

En una sesión, un docente propone a los estudiantes una actividad de expresión corporal. El docente va dando diversas indicaciones a los estudiantes y ellos deben seguirlas mientras ocupan todo el espacio: "Imaginemos que somos aviones. Iniciamos el ascenso caminando rápidamente, ¡bien erguidos y en distintas direcciones! Ahora lo más alto que puedan, elongándose. Ahora, en cuclillas y, sin detenerse, nos desplazamos con los brazos abiertos, batiéndolos como si fueran alas... Ahora, inclinen ligeramente el tronco hacia un lado mientras giran hacia la derecha; ahora inclínense hacia el otro lado para doblar hacia la izquierda... Mucho cuidado con chocarse... ¡Emergencia! Realizaremos un aterrizaje forzado, así que caminen con el tronco flexionado hacia adelante... vuelen con suavidad... ahora bajen, más abajo, más... rodamos como troncos... quedamos tendidos en el suelo...".

¿Qué método de enseñanza se evidencia en esta actividad?

- a) Resolución de problemas.
- b) Descubrimiento guiado.
- c) Mando directo modificado.

40

A19\_05\_10

Un docente les propone a los estudiantes diseñar diversos juegos para una gymkana que se va a realizar por el aniversario de la IE. Los estudiantes deben organizarse en pequeños grupos y, entre todos, elegir un implemento deportivo, inventar las reglas del juego y ponerle un nombre creativo. Los estudiantes se reúnen en equipos, exploran el uso de los implementos y proponen varias ideas. Entre todos se van poniendo de acuerdo y al final presentan su propuesta a los demás compañeros.

¿Qué tipo de capacidades están desarrollando **principalmente** los estudiantes en la actividad descrita?

- a Sociomotrices.
- b Físicomotrices.
- c Sensoriomotrices.

41

A19\_05\_11

A Eduardo le gusta mucho jugar fútbol y lo hace muy bien: no solo tiene un excelente manejo táctico y estratégico, sino que muestra una actitud de respeto hacia sus compañeros evitando realizar jugadas bruscas o peligrosas y promoviendo la participación de todos en el juego.

Lo descrito sobre Eduardo, ¿a qué competencia del CNEB se refiere?

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

42

A19\_05\_12

El docente desarrolla con sus estudiantes diversas actividades de equilibrio, control tónico, respiración, relajación y lateralidad.

¿A cuál de las siguientes capacidades del CNEB corresponde **principalmente** el desarrollo de estos aspectos?

- a Comprende su cuerpo.
- b Se expresa corporalmente.
- c Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.

El docente está planificando una unidad de aprendizaje en la que los estudiantes van a aprender a jugar ajedrez.

¿Cuál de las siguientes actividades es **más** adecuada para familiarizar a los estudiantes con las reglas de este deporte?

- a) Mostrar a los estudiantes una imagen en la que se observa a dos reyes en un palacio rodeados de diversos personajes uniformados, y preguntarles: “¿De qué se trata esta escena? ¿Qué personajes observan? ¿En dónde están? ¿Quién creen que es el personaje principal? ¿Por qué? ¿Quién le sigue en jerarquía? ¿Quiénes tienen menor rango? ¿Cómo los han reconocido? ¿Cómo es el piso del palacio? ¿De qué colores es?”, entre otras preguntas. Luego, contarles la historia de dos reinos que se ven enfrentados en una guerra y presentarles a los personajes para que los estudiantes comprendan el propósito del juego.
- b) Mostrar a los estudiantes un tablero de ajedrez con todas sus piezas y explicarles que, al inicio del juego, cada jugador tiene dieciséis piezas: un rey, una dama, dos alfiles, dos caballos, dos torres y ocho peones. Luego, indicarles los turnos del juego, cómo puede desplazarse cada pieza en el tablero y sus restricciones de movimiento, y demostrarles algunas jugadas de apertura, desarrollo, ataque y defensa, y cómo se realiza el jaque. Finalmente, pedir a los estudiantes que se agrupen en parejas y que jueguen una partida como práctica.
- c) Explicar a los estudiantes el propósito del juego, los nombres de las piezas y la forma en que se mueven. Luego, dibujar con tiza un tablero de ajedrez gigante en el patio y utilizar una ruleta en la que estén dibujadas cada una de las piezas. Los estudiantes, organizados en cuatro equipos y ubicados en cada lado del tablero, esperan su turno. Al girar la ruleta, un estudiante de cada grupo deberá representar el movimiento de la pieza que indica la ruleta en el tablero gigante, avanzando hacia el lado opuesto sin realizar capturas de ningún tipo; luego, poco a poco, ir incrementando la complejidad introduciendo obstáculos diversos.



Durante una sesión, Renzo, uno de los estudiantes, le pregunta al docente: “Profe, ¿por qué el ajedrez es un deporte, si en él no hay movimientos ni desplazamientos y tampoco requiere tener una buena condición física?”. Si el docente desea generar conflicto cognitivo en el estudiante a partir de su comentario, ¿cuál de las siguientes intervenciones es **más** adecuada?

- a “Renzo, ¿acaso es lo mismo deporte que actividad física? El deporte es una actividad reglamentada, es decir, que tiene normas, y que tiene un carácter competitivo; en todos los deportes se compite contra otros o contra una marca que hay que romper. Si bien el deporte a veces requiere tener una buena condición física, no siempre es así”.
- b “Renzo, siguiendo tu razonamiento, ¿qué opinas del tiro o el tiro con arco? ¿Sabías que estos son deportes olímpicos y tampoco requieren moverse mucho ni una gran condición física? ¿Y qué opinas del automovilismo? ¿Es un deporte? ¿Y la equitación? Por otro lado, por ejemplo, cambiar una llanta o limpiar la casa sí requieren actividad física, ¿serán deportes?”.
- c “Renzo, lo que ocurre es que el ajedrez requiere de mucha destreza mental y entrenamiento, y además se deben aplicar tácticas y estrategias, igual que en otros deportes. Además, los jugadores de ajedrez queman muchas calorías mientras juegan. ¿Sabías que se dice que el famoso ajedrecista Gary Kaspárov quemaba 5000 calorías durante una partida?”.

**45** Según las reglas del ajedrez, ¿cómo se desplaza el alfil?

A19\_05\_15

- a En diagonal.
- b Siguiendo la forma de una “L”.
- c De manera horizontal o vertical.

**46** ¿Cuál de las siguientes **NO** es una regla del ajedrez?

A19\_05\_16

- a El jugador que utiliza las piezas blancas siempre mueve primero.
- b Las piezas no pueden saltar una por encima de la otra, a excepción del caballo.
- c El rey puede moverse en todas direcciones y la cantidad de casillas que se desee.

47

A19\_05\_17

Jorge tiene una estructura ósea robusta y tiende a acumular grasa con facilidad. Su cintura es gruesa, sus extremidades cortas y le cuesta desarrollar masa muscular. ¿Qué somatotipo presenta Jorge?

- a Ectomorfo.
- b Endomorfo.
- c Mesomorfo.

48

A19\_05\_18

Lorena es una estudiante muy delgada y tiene extremidades largas. Le cuesta subir de peso, dado que su cuerpo no almacena grasa con facilidad. ¿Qué somatotipo presenta Lorena?

- a Ectomorfo.
- b Endomorfo.
- c Mesomorfo.

49

¿Qué plano anatómico divide el cuerpo en una porción anterior o ventral, y una posterior o dorsal?

A19\_05\_19

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

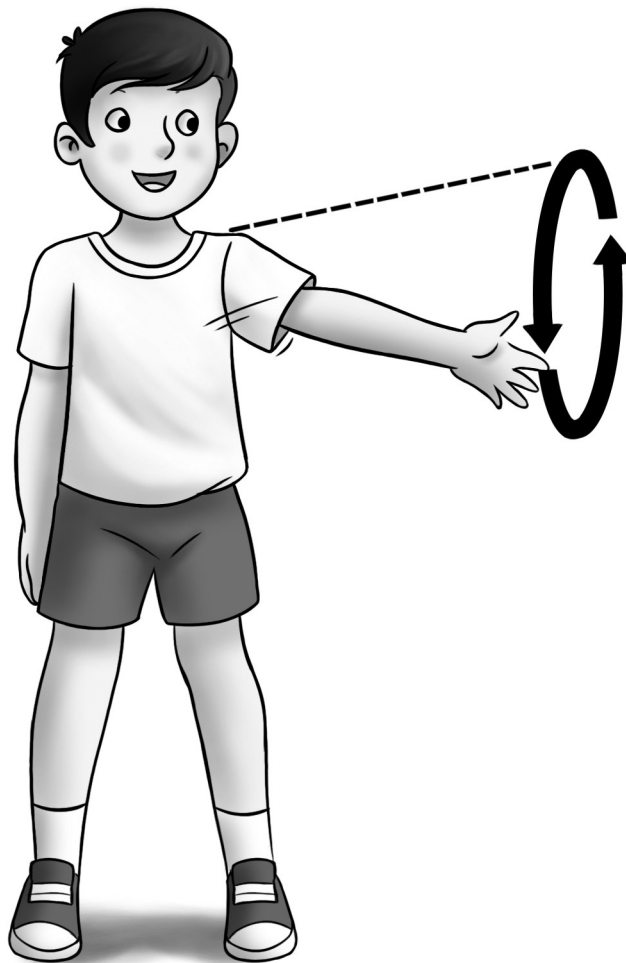
50

¿En cuál de las siguientes acciones los estudiantes están girando sobre su eje transversal?

A19\_05\_20

- a Al hacer un rodamiento hacia adelante.
- b Al rodar como troncos sobre el piso.
- c Al realizar un aspa de molino.

¿Qué tipo de movimiento se observa en la siguiente imagen?

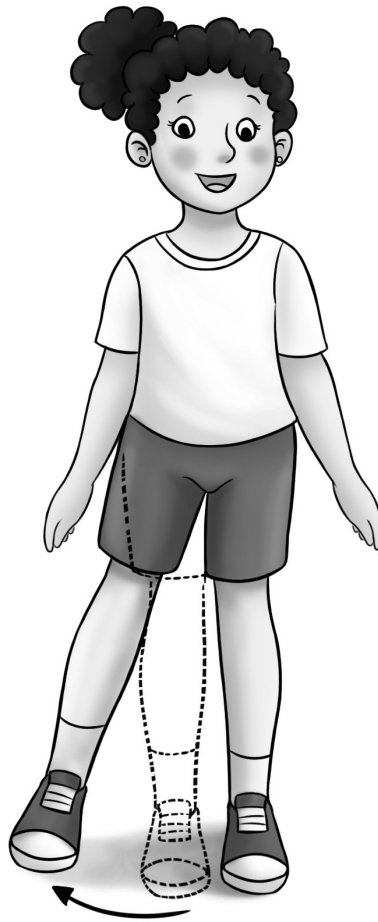


- a Circunducción.
- b Aducción.
- c Rotación.

52

¿Qué tipo de movimiento se observa en la siguiente imagen?

A19\_05\_22



- a Circunducción.
- b Aducción.
- c Abducción.

53

¿Cuál de las siguientes acciones corresponde a la activación corporal general?

A19\_05\_23

- a Desplazarse salticando mientras se dibujan círculos en el aire con los brazos extendidos.
- b Desplazarse en zigzag conduciendo un balón a través de una serie de conos colocados en el piso a una distancia de un metro uno del otro.
- c Trotar en el sitio y luego pasar a la posición de cuclillas, apoyar las manos en el piso, extender las piernas hacia atrás, volver a la posición de cuclillas y dar un salto con palmada.

¿Cuál de las siguientes acciones corresponde a la activación corporal específica?

a



b



c



55

A19\_05\_25

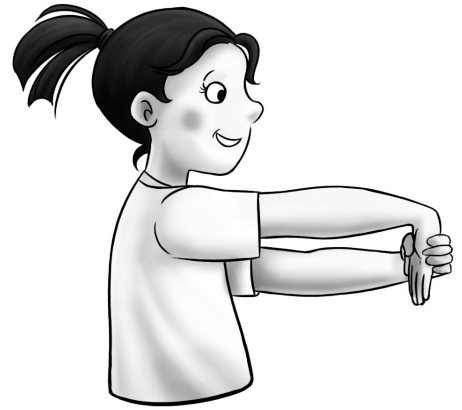
Tres estudiantes están realizando elongaciones de los músculos del tren superior. ¿Cuál de ellos está elongando el trapecio superior?



a



b



c

56

A19\_05\_26

La docente ensaya una coreografía de Huaylarsh con los estudiantes. Los ensayos son intensos por la alta exigencia de la danza y, para evitar el agotamiento, la docente les propone a los estudiantes realizar un descanso activo, o pausa activa. ¿Cuál de las siguientes acciones constituye un descanso activo?

- a Detener el ensayo y pedir a los estudiantes que se sienten o se echen en el piso y que tomen agua para rehidratarse.
- b Proponer a los estudiantes caminar o trotar suavemente por todo el espacio realizando elongaciones y respiraciones sin dejar de moverse.
- c Pedirles a los estudiantes que se sienten en el piso con las piernas cruzadas y que respiren profundamente mientras elongan el tronco y extienden cada brazo hacia los lados.



57

A19\_05\_27

En una reunión para planificar las actividades que se desarrollarán para mejorar la resistencia de los estudiantes, un docente comenta lo siguiente: “Cuando los estudiantes participan en una actividad física de alta intensidad durante un tiempo prolongado, los niveles de fatiga varían considerablemente según el estado físico y emocional de cada uno. Si un estudiante está bien motivado, podría superar la fatiga exigiéndose a sí mismo sin darse cuenta del daño que le está causando a su cuerpo. Al fatigarse por el esfuerzo, la falta de oxígeno limita la actividad del cerebro y, después del ejercicio, estará tan cansado que no podrá responder adecuadamente a las exigencias de las siguientes clases, porque sus capacidades de observación, atención y memoria estarán afectadas por la fatiga”.

¿Qué tipo de resistencia está implicada en la situación descrita por el docente?

- a Aeróbica.
- b Anaeróbica láctica.
- c Anaeróbica aláctica.

58

A19\_05\_28

¿Cuál de las siguientes actividades desarrolla la coordinación dinámica general?

- a Desplazarse en cuadrupedia alta.
- b Atrapar un balón en el aire.
- c Esquivar objetos móviles.

59

A19\_05\_29

Durante una sesión, los estudiantes están jugando “Simón dice”. Cada estudiante está parado sobre una marca en el piso y uno de los compañeros, quien hace de “Simón”, se coloca delante del grupo y da indicaciones a los demás. Por ejemplo: “Simón dice que salten hacia adelante”, y los estudiantes deben saltar desde su marca hacia adelante; “Simón dice que salten hacia la derecha”, “Simón dice que salten hacia atrás”, etc., y los estudiantes deben ejecutar cada una de las consignas.

¿Qué tipo de coordinación están desarrollando **principalmente** los estudiantes con esta actividad?

- a) Específica.
- b) Espacial.
- c) General.

60

A19\_05\_30

¿Qué tipo de habilidades motrices se requiere **principalmente** al subir por una escalera?

- a) Básicas.
- b) Genéricas.
- c) Específicas.



*Mejores  
peruanos  
Siempre*



PERÚ

Ministerio  
de Educación

**EL PERÚ PRIMERO**