

EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

Nivel Primaria

A08-EBRP-12

Concurso para el Ascenso de Escala en la Carrera Pública Magisterial

Fecha de aplicación: diciembre 2021



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021

INSTRUCCIONES

Esta prueba contiene sesenta (60) preguntas. A continuación, se presenta la cantidad mínima de preguntas que debe acertar para clasificar a la siguiente etapa según la escala magisterial a la que postula:

- Si usted está postulando a la segunda escala, debe acertar al menos 36 preguntas.
- Si usted está postulando a la tercera escala, debe acertar al menos 38 preguntas.
- Si usted está postulando a la cuarta escala, debe acertar al menos 40 preguntas.
- Si usted está postulando a la quinta escala, debe acertar al menos 42 preguntas.
- Si usted está postulando a la sexta escala, debe acertar al menos 44 preguntas.
- Si usted está postulando a la séptima escala, debe acertar al menos 46 preguntas.
- Si usted está postulando a la octava escala, debe acertar al menos 46 preguntas.

Usted debe 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 Primaria Educación Física	De la página 4 a la página 27
EBR Primaria Aula de Innovación Pedagógica	De la página 28 a la página 58

El tiempo máximo para el desarrollo de las sesenta preguntas es de tres horas. 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 y 2.

La docente propone la siguiente actividad: desde la posición de media sentadilla con los brazos extendidos al frente, los estudiantes deben saltar elevándose del piso y caer nuevamente en la posición de media sentadilla. Los estudiantes realizan la actividad en cuatro series de tres repeticiones, con una pausa de 20 segundos entre cada serie.

1 ¿Cuál de las siguientes capacidades físicas están desarrollando **principalmente** los estudiantes con la actividad descrita?

A21_07_31

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

2 ¿Cuál de los siguientes grupos musculares participa **principalmente** en la ejecución del salto?

A21_07_32

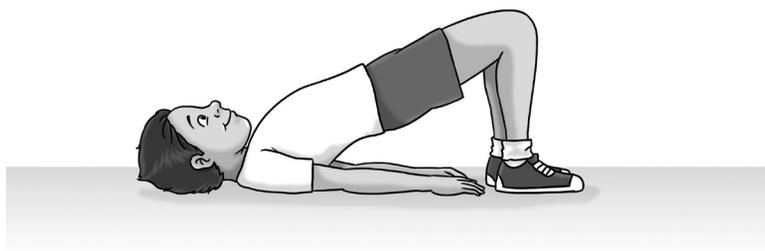
- a) Gemelos.
- b) Cuádriceps.
- c) Isquiotibiales.

3

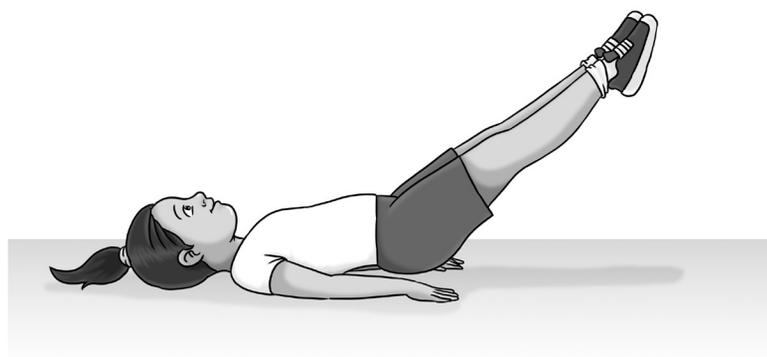
¿En cuál de los siguientes ejercicios se trabaja la zona lumbar sin riesgo de sufrir lesiones?

A21_07_33

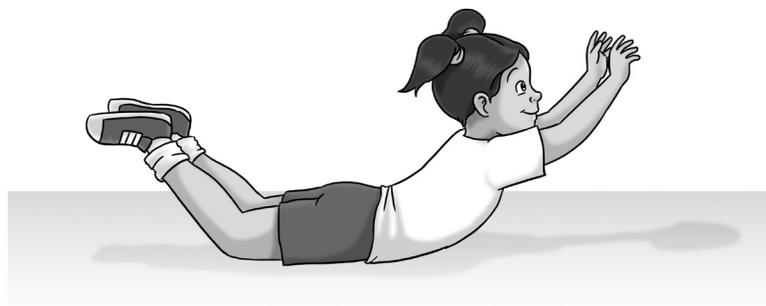
a



b



c



4

¿En cuál de las siguientes partes del cuerpo humano se ubica una articulación sinovial?

A21_07_34

- a En el codo.
- b En el cráneo.
- c En la columna vertebral.

5

¿Qué tipo de articulación interviene en el movimiento de la rodilla?

A21_07_35

- a Pivote.
- b Bisagra.
- c Esférica.

6

¿De qué tipo es la articulación coxofemoral, que une el fémur con el hueso coxal y se ubica en la cadera?

A21_07_36

- a Pivote.
- b Bisagra.
- c Esférica.

7

¿Cuál de las siguientes características corresponde a la alteración postural denominada “rodillas varas”?

A21_07_37

- a) Estando de pie, las rodillas quedan más juntas que los tobillos.
- b) Estando de pie con los talones juntos, las rodillas están separadas entre sí.
- c) Estando de pie con las piernas juntas, las rodillas y los tobillos chocan entre sí.

8

La docente de Educación Física ha observado que Ana María, una de las estudiantes, tiene mucha fuerza, especialmente en los saltos y lanzamientos, pero, cuando tiene que realizar pruebas de flexibilidad, sus articulaciones son muy rígidas y no consigue tocar la punta de sus pies con las manos. Asimismo, cuando realiza ejercicios de relajación, le cuesta “soltar” los músculos, dado que los tiene muy contraídos.

A21_07_38

Según lo observado por la docente, ¿qué tipo de condición presenta Ana María?

- a) Paratonía.
- b) Hipotonía.
- c) Hipertonía.

9

Los estudiantes van a realizar ejercicios de acondicionamiento físico dentro del aula utilizando globos. ¿Cuál de las siguientes actividades ejercita **más** la zona abdominal?

A21_07_39

- a) Sentados en el piso, con las piernas semiflexionadas y los pies apoyados en el piso, los estudiantes deben mantener un globo en el aire dándole toques consecutivos alternando las manos.
- b) Sentados en el piso, con las piernas semiflexionadas, y los pies y las manos apoyados en el piso, los estudiantes deben mantener un globo en el aire dándole toques consecutivos con la cabeza.
- c) Sentados en el piso, con las piernas elevadas y semiflexionadas, y las manos apoyadas en el piso, los estudiantes deben mantener un globo en el aire dándole toques consecutivos alternando los pies.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 10, 11 y 12.

Luego de realizar el calentamiento, la docente les toma a los estudiantes el siguiente test: La prueba se aplica en una superficie llana de 20 metros, utilizando una grabación de fondo en la que se escucha una señal sonora. Los estudiantes deben recorrer los 20 metros y llegar antes de que la señal suene; luego, deben girar sobre sí mismos y emprender el camino de vuelta hasta el punto de inicio antes de que la señal vuelva a sonar. En la grabación, la señal se va acelerando, y la velocidad necesaria para completar el recorrido, que comienza en 8 km/h, va aumentando progresivamente 0,5 km/h cada minuto. Se repite el ciclo constantemente hasta que cada estudiante no pueda llegar a pisar la línea antes de que suene la señal, momento en que debe retirarse. El momento en que cada estudiante interrumpe la prueba es el resultado de la medición del test.

10 Tomando en cuenta las características de la prueba descrita, ¿cuál de los siguientes test están desarrollando los estudiantes?

A21_07_40

- a Ruffier Dickson.
- b Course-Navette.
- c Kenneth Cooper.

11 ¿Qué mide el test descrito en la situación?

A21_07_41

- a La potencia aeróbica máxima.
- b La resistencia anaeróbica láctica.
- c El metabolismo anaeróbico aláctico.

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

A21_07_42

- a Coordinativas.
- b Físico-condicionales.
- c Perceptivo-motrices.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 13 y 14.

La docente tiene como propósito que los estudiantes aprendan a medir su frecuencia cardíaca para que puedan programar y monitorear su actividad física con autonomía.

13 Al inicio de las actividades, la docente les pide a los estudiantes medir su pulso radial. ¿En qué parte del cuerpo deben medir su pulso los estudiantes?

A21_07_43

- a En la cara anterior del codo.
- b En la cara anterior y lateral de la muñeca.
- c En el cuello, debajo del ángulo del maxilar.

14 En un adolescente de doce años, ¿cuál de los siguientes valores de frecuencia cardíaca representa un signo de alarma?

A21_07_44

- a 90 pulsaciones por minuto en descanso.
- b 50 pulsaciones por minuto durante el sueño.
- c 240 pulsaciones por minuto durante ejercicio intenso.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 15, 16 y 17.

El docente reúne a los estudiantes y les propone realizar la siguiente actividad en parejas: Uno de los estudiantes debe lanzar pequeñas pelotas de papel y el compañero debe golpearlas en el aire con una raqueta que ambos han diseñado previamente con materiales reciclados. El objetivo es lograr que la pelota de papel alcance la mayor distancia posible. Para esto, pueden ensayar distintas formas de lanzar y golpear las pelotas para alcanzar su objetivo. El docente pide a los estudiantes realizar la tarea por turnos, tomando acuerdos, observando y evaluando el desempeño del compañero para lograr el objetivo como equipo.

15 ¿Qué competencia del CNEB están desarrollando **principalmente** los estudiantes en la actividad descrita?

A21_07_45

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

16 ¿Qué método de enseñanza aplica el docente en el desarrollo de la actividad?

A21_07_46

- a) Enseñanza recíproca.
- b) Grupos reducidos.
- c) Microenseñanza.

17 ¿Qué tipo de coordinación desarrollan **principalmente** los estudiantes al golpear en el aire las pelotas de papel?

A21_07_47

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

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 18 y 19.

El docente solicita a los estudiantes que se saquen los zapatos y les propone realizar las siguientes acciones con un balón, apoyándose todo el tiempo en un solo pie:

- Mover el balón alrededor de la cabeza, de la cintura, de la cadera, y de la pierna que no está apoyada.
- Inclinando el tronco hacia el frente, extender los brazos hacia adelante mientras sostienen el balón con ambas manos y extienden la pierna hacia atrás en línea con los brazos.
- Llevar el tronco hacia adelante hasta tocar el piso con el balón, y luego incorporarse y elevar el balón con ambas manos por encima de la cabeza.

18 Además del equilibrio, ¿cuál de los siguientes aspectos se trabaja **principalmente** al realizar las acciones propuestas por el docente?

A21_07_48

- a) Potencia muscular.
- b) Movilidad articular.
- c) Compensación muscular.

19 Cuando los estudiantes intentan mantener el equilibrio durante la ejecución de las acciones propuestas, ¿qué tipo de sensaciones están experimentando **principalmente**?

A21_07_49

- a) Propioceptivas.
- b) Exteroceptivas.
- c) Interoceptivas.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 20, 21, 22 y 23.

Dado que los estudiantes están creando una coreografía de hip hop como parte de un proyecto artístico, el docente de Educación Física planifica una sesión en la que explorarán diversas formas de realizar giros corporales, lo que les permitirá ampliar sus posibilidades de movimiento y conocer los ejes corporales implicados en los giros.

Luego del calentamiento, el docente indica a los estudiantes danzar libremente alrededor de todo el espacio improvisando movimientos con una música de fondo. Luego, les va proponiendo consignas para que exploren diversos giros corporales y acrobacias para luego integrarlas en su coreografía.

20 Cuando los estudiantes danzan libremente alrededor de todo el espacio improvisando movimientos con una música de fondo, ¿qué capacidad del CNEB están desarrollando **principalmente**?

A21_07_50

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

21 Luego de que los estudiantes han explorado diversos movimientos con la música, el docente comienza a guiar a los estudiantes, proponiéndoles diversos tipos de giro. El docente les indica: "Giren como una bailarina de ballet o como un patinador sobre hielo, de pie, dando vueltas" y los estudiantes comienzan a girar sobre su sitio, subiendo los brazos.

A21_07_51

¿Sobre qué eje corporal están girando los estudiantes al realizar esta acción?

- a Sobre su eje sagital.
- b Sobre su eje transversal.
- c Sobre su eje longitudinal.

22 Luego, los estudiantes realizan diversos giros y acrobacias según sus posibilidades y con ayuda del docente. ¿En cuál de las siguientes acciones los estudiantes están girando sobre su eje transversal?

A21_07_52

- a Al hacer un aspa de molino.
- b Al realizar un medio mortal.
- c Al girar 360 grados apoyados en un solo pie.

23

A21_07_53

Luego, el docente propone a los estudiantes incorporar algunos de los giros en la coreografía de hip hop que están creando. Los estudiantes se organizan en grupos, comparten los movimientos que les gustaría incluir, valoran sus propias destrezas y luego toman decisiones sobre la coreografía, acordando los giros y acrobacias que van a incluir, sus posiciones, los desplazamientos y los roles de cada uno en la ejecución de las acrobacias.

¿Qué capacidades están desarrollando **principalmente** los estudiantes durante estas acciones?

- a Expresivo-motrices.
- b Físico-motrices.
- c Socio-motrices.

24

Según el enfoque del CNEB, para la iniciación deportiva, ¿cuál de las siguientes acciones metodológicas debe tomarse en cuenta **principalmente** en la enseñanza-aprendizaje del vóleybol con los estudiantes?

A21_07_54

- a) Proponer situaciones motrices individuales que permitan a cada estudiante desarrollar la técnica básica antes de realizar juegos de oposición.
- b) Centrarse en la comprensión de la lógica del juego en situaciones lúdicas de colaboración y oposición, e ir agregando acciones técnicas y tácticas progresivamente.
- c) Centrarse en el acondicionamiento físico de los estudiantes por medio de ejercicios de fortalecimiento corporal y actividades para desarrollar velocidad y agilidad.

25

¿Cuál de las siguientes variantes del vóleybol se juega en una cancha más corta, con una red más baja y los equipos están conformados solo por cuatro jugadores durante el juego?

A21_07_55

- a) Vóley playa.
- b) Minivóleybol.
- c) Vóleybol sentado.

26

¿Cuál de las siguientes situaciones es una actividad de familiarización con el balón en vóleybol?

A21_07_56

- a) Los estudiantes, organizados en grupos, deben mantener el balón en el aire evitando que caiga al piso; para ello, deben dar toques individuales de balón con sus manos, antebrazos, cabeza, pies y hombros, según sus posibilidades.
- b) Los estudiantes se organizan en parejas, cada uno en un lado del campo, frente a frente y separados por la red; cada estudiante debe intentar que el balón caiga en el suelo del campo contrario dando toques de dedos y de antebrazos.
- c) Los estudiantes se organizan en dos grupos, cada uno en un lado del campo; en formación de rombo, deben lanzar el balón al campo contrario dando toques de dedos y antebrazos, anticipando los movimientos del equipo contrario.

27 ¿Cuál de las siguientes actividades requiere velocidad acíclica?

A21_07_57

- a** Nadar 50 metros estilo espalda.
- b** Ejecutar un mate en vóleybol.
- c** Realizar zancadas laterales.

28 ¿Cuál de las siguientes acciones implica la capacidad fuerza-velocidad?

A21_07_58

- a** Patear un balón de fútbol a un arco ubicado a 15 metros de distancia.
- b** Conducir un balón de fútbol 40 metros en dirección al arco a la mayor velocidad posible.
- c** Realizar aceleraciones continuas en una carrera sin recuperarse antes de volver a acelerar.

29 ¿Cuál de las siguientes alternativas presenta una actividad vestibular?

A21_07_59

- a** Pasar por debajo de una banca gateando.
- b** Realizar volteretas sobre una colchoneta.
- c** Lanzar pelotas de papel en un cesto.

30 ¿Cuál de las siguientes alternativas presenta una actividad de braquiación?

A21_07_60

- a** Balancearse sobre un balón.
- b** Rodar lateralmente por el piso.
- c** Colgarse por una cuerda con nudos.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 31 y 32.

El docente inicia el año escolar con un nuevo grupo de estudiantes. En la primera sesión, los estudiantes y el docente se presentan, y realizan una actividad lúdica para conocerse mejor. Luego, el docente pide a los estudiantes que se sienten en el piso formando un círculo y les pregunta: “Para ustedes, ¿cuál es la finalidad de la Educación Física?”.

31 Tres estudiantes responden. ¿Cuál de las respuestas está **más** alineada con la finalidad de la Educación Física según el CNEB?

AZ1_07_01

- a** Teresa dice: “Pienso que la Educación Física es muy importante porque desarrollamos nuestras habilidades deportivas y todos saben que el deporte es salud. A mí me encanta practicar fútbol y atletismo, y en las clases de Educación Física puedo mejorar mi técnica. Cuando sea mayor, quiero ser una deportista famosa y ganar muchas medallas para el Perú”.
- b** Fernando dice: “Considero que la Educación Física es la única clase del colegio en la que podemos descansar del trabajo mental. Las clases son divertidas, podemos jugar, la pasamos bien y trabajamos en equipo. Eso es muy bueno, porque aprendemos de nuestros compañeros y también liberamos el estrés”.
- c** Renata dice: “Opino que la Educación Física sirve para mejorar nuestro estado físico y para tener una vida más saludable. Además, aprendemos a utilizar nuestro cuerpo para expresarnos, para ser más ágiles y fuertes, y aprendemos a trabajar en equipo con nuestros compañeros”.

32 La pregunta realizada por el docente luego de las actividades, ¿a qué proceso pedagógico se orienta **principalmente**?

AZ1_07_02

- a** A indagar sobre los saberes previos de los estudiantes.
- b** A promover habilidades metacognitivas en los estudiantes.
- c** A favorecer la transferencia del aprendizaje de los estudiantes.

33

A21_07_03

Tomando en cuenta el enfoque del área de Educación Física del CNEB, ¿cuál es el propósito **principal** de la iniciación deportiva?

- a** Sirve como medio para que los estudiantes desarrollen habilidades sociales y motrices cada vez más complejas.
- b** Permite identificar estudiantes con potencial para ser deportistas de alta competencia cuando aún son muy jóvenes.
- c** Ayuda a formar la personalidad de los estudiantes por medio del aprendizaje de reglas, la perseverancia y la disciplina.

34

A21_07_04

¿En cuál de las siguientes situaciones motrices los estudiantes le dan un valor simbólico a los materiales que sirven de soporte para la actividad?

- a** Al deslizarse por un tobogán de diversas maneras: sentados, echados boca abajo, entre otras.
- b** Al utilizar unas cuerdas para colgarse como si fueran un mono avanzando entre los árboles.
- c** Al pasar por una escalera de psicomotricidad en posición de cuadrupedia siguiendo el ritmo marcado por un tambor.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 35, 36, 37, 38 y 39.

La docente está realizando una experiencia de aprendizaje sobre nutrición con el objetivo de que los estudiantes aprendan a alimentarse de manera balanceada.

35 La docente pregunta a los estudiantes: “¿Quién puede nombrar un alimento que contiene muchas proteínas?”. Tres estudiantes responden. ¿Cuál de ellos ha acertado con su respuesta?

A21_07_05

- a Manuel dice: “El huevo”.
- b Lucrecia dice: “El plátano”.
- c Pedro dice: “La miel de abeja”.

36 Luego, la docente dice: “A ver, quién me puede decir cuál de los siguientes alimentos contiene más carbohidratos: ¿el pescado, la mantequilla o la manzana?”. Tres estudiantes responden. ¿Cuál de ellos ha acertado la respuesta?

A21_07_06

- a Milagros dice: “El pescado”.
- b Piero dice: “La mantequilla”.
- c Fernando dice: “La manzana”.

37 Luego, la docente y los estudiantes conversan sobre la mejor manera de consumir algunos alimentos. ¿Cuál es la manera **más** adecuada de consumir frutas para conservar todos sus nutrientes y fibra?

A21_07_07

- a Tomar la fruta en extractos.
- b Tomar jugos de frutas licuadas.
- c Comer la fruta entera o en trozos.

38 Luego, los estudiantes investigan sobre la función de algunos nutrientes presentes en los alimentos. ¿Cuál de las siguientes alternativas es una de las funciones de las proteínas?

A21_07_08

- a** Son una fuente de energía inmediata para el organismo.
- b** Son el componente estructural de las células y los tejidos.
- c** Transportan vitaminas y favorecen la producción de hormonas.

39 Tomando en cuenta su contenido nutricional, ¿cuál de las siguientes alternativas presenta alimentos **predominantemente** energéticos?

A21_07_09

- a** Frijoles, garbanzos, trigo, avena, maíz.
- b** Lechuga, espinaca, cebolla, tomate, col.
- c** Pescado, pollo, res, huevos, queso, leche.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 40 y 41.

El docente propone a los estudiantes realizar un circuito lúdico de actividades motrices al que ha denominado “Desafío y aventura”. El docente organiza diversos materiales creando obstáculos que los estudiantes deberán superar: balones gigantes, sillas y mesas, taburetes, túneles hechos con costales vacíos, vallas, conos de plástico, etc. Los estudiantes deberán atravesar los obstáculos eligiendo libremente cómo y por dónde superarlos, estimando las dimensiones de los objetos, las distancias entre ellos y el tamaño de su propio cuerpo para evitar golpearse y llegar a la meta lo más rápido posible.

40 ¿Cuál de los siguientes aspectos se desarrolla **principalmente** en la actividad propuesta por el docente?

A21_07_10

- a Coordinación específica.
- b Conciencia corporal.
- c Lateralidad.

41 ¿Cuál de las siguientes capacidades del CNEB se desarrolla **principalmente** en la actividad descrita?

A21_07_11

- a Comprende su cuerpo.
- b Se expresa corporalmente.
- c Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 42 y 43.

En el marco de un festival de actividades atléticas, los estudiantes van a realizar carreras de 100 metros planos. Entre los participantes, se encuentran dos estudiantes con discapacidad visual: Rodolfo, que presenta ceguera, y Marcela, quien tiene baja visión. El docente debe realizar las adaptaciones necesarias para que ambos estudiantes participen en la carrera.

42 ¿Cuál es la adaptación **más** adecuada para Rodolfo, el estudiante con ceguera?

A21_07_12

- a Que corra junto a un guía vidente, ambos sujetados por las muñecas o de la mano.
- b Que un guía vidente lo oriente de forma acústica por todo el recorrido con un objeto sonoro.
- c Que corra solo, en una carrera aparte, y que se compare su tiempo con el de sus compañeros.

43 ¿Cuál es la adaptación **más** adecuada para Marcela, la estudiante con baja visión?

A21_07_13

- a Que corra junto a una compañera que haga de guía vidente.
- b Que corra por un carril adaptado con apoyos visuales fosforescentes.
- c Que corra por un carril adaptado, más ancho que el de sus compañeros.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 44, 45 y 46.

Una docente está revisando información sobre el concepto de lateralidad y encuentra una fuente periodística que menciona al famoso futbolista, Lionel Messi. En la fuente, se afirma que el futbolista utiliza el pie izquierdo para dominar la pelota, y domina su campo visual con el ojo izquierdo; además, menciona que Messi utiliza su mano derecha para escribir, lo que puede observarse cuando firma autógrafos a sus seguidores.

44 A partir de lo descrito en la fuente, de manera **general**, ¿qué tipo de lateralidad presenta Lionel Messi?

A21_07_14

- a Cruzada.
- b Homogénea.
- c Ambidiestra.

45 Según la fuente, con respecto a su coordinación **óculo-podal**, ¿qué tipo de lateralidad presenta Messi?

A21_07_15

- a Cruzada.
- b Homogénea.
- c Ambidiestra.

46 Tomando en cuenta su tipo de lateralidad, ¿cuál de las siguientes posiciones en el campo es **más** pertinente que tome Messi para ejecutar un tiro al arco?

A21_07_16

- a En el centro del área.
- b En la zona lateral derecha.
- c En la zona lateral izquierda.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 47, 48 y 49.

La docente organiza a los estudiantes en grupos de tres para que practiquen la posición de vertical invertida con tres apoyos. En el turno de Julia, Teresa y Daniel participan como apoyo para ayudarla a mantener el equilibrio y van dándole consignas sobre cómo lograr y mantener la posición; por ejemplo, “apoya las manos y tu cabeza formando un triángulo”, “extiende las piernas y apóyate en la punta de tus pies”, “ahora eleva tus piernas extendiéndolas”, “eso, sube más la pierna derecha... busca equilibrarte”, entre otras indicaciones. Sin embargo, Julia no logra ejecutar fácilmente las consignas de sus compañeros cuando se encuentra “de cabeza”. Por ejemplo, cuando su compañero le dice “sube un poco tu pierna derecha”, ella eleva la izquierda. Ella no se explica por qué no puede seguir las indicaciones, dado que, cuando lo hace sentada o marcando la posición de vela, no le es difícil seguirlas.

47 ¿Cuál de los siguientes aspectos requiere desarrollar Julia para superar la dificultad descrita?

A21_07_17

- a Su esquema corporal.
- b Su imagen corporal.
- c Su actitud corporal.

48 En la actividad descrita, además del equilibrio, ¿cuál de las siguientes capacidades interviene **principalmente** en la ejecución de la vertical invertida?

A21_07_18

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

49 Para mantener la posición de vertical invertida, ¿qué tipo de contracción muscular se requiere realizar?

A21_07_19

- a Excéntrica.
- b Isométrica.
- c Concéntrica.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 50, 51 y 52.

Los estudiantes realizan las siguientes actividades propuestas por la docente:

- Lanza al aire una bolsa plástica intentando que se abra como un paracaídas y la atrapan con las manos antes de que la bolsa caiga en el piso.
- Lanza pelotas de papel intentando derribar una torre de botellas de plástico ubicada a tres metros de distancia.
- Lanza pequeñas pelotas de papel y un compañero debe atraparlas en el aire con una caja de zapatos.
- Sentados, recogen pequeñas pelotas de papel sueltas en el piso y las colocan dentro de una botella utilizando solo los dedos de los pies.

50 ¿Qué tipo de capacidades motrices están desarrollando **principalmente** los estudiantes en estas actividades?

A21_07_20

- a Socio-motrices.
- b Físico-motrices.
- c Perceptivo-motrices.

51 ¿Cuál de las actividades propuestas por la docente desarrolla la coordinación motora fina?

A21_07_21

- a Lanzar pelotas de papel intentando derribar una torre de botellas de plástico ubicada a tres metros de distancia.
- b Lanzar al aire una bolsa plástica intentando que se abra como un paracaídas y atraparla antes de que la bolsa caiga en el piso.
- c Recoger pequeñas pelotas de papel sueltas en el piso y colocarlas dentro de una botella utilizando solo los dedos de los pies.

52 Cuando los estudiantes lanzan pelotas de papel intentando derribar una torre de botellas de plástico, ¿cuál de las siguientes capacidades están desarrollando **principalmente**?

A21_07_22

- a Coordinación visomotora.
- b Orientación espacial.
- c Dominancia lateral.

En una sesión de aprendizaje orientada a promover el desarrollo de la coordinación, el docente entrega a cada estudiante un estilete con cinta y les propone ejecutar las siguientes acciones:

- Realizar movimientos circulares consecutivos, de manera que la cinta tome la forma de una espiral de círculos pequeños.
- Realizar movimientos ondulantes, de manera que la cinta tome la forma de grandes montañas.
- Realizar movimientos con un brazo extendido, hacia adelante y arriba, y hacia atrás y abajo, de manera que la cinta suba y baje al lado del cuerpo, dibujando semicírculos.

Durante las acciones, el docente guía a los estudiantes para que descubran por sí mismos la forma más adecuada de mover sus manos, sus brazos y todo su cuerpo para lograr que la cinta forme las figuras solicitadas.

53

¿En cuál de las acciones realizadas los estudiantes están desarrollando su coordinación motora fina?

A21_07_23

- a Al realizar movimientos ondulantes para que la cinta tome la forma de grandes montañas.
- b Al realizar movimientos con el brazo extendido hacia adelante y arriba, y hacia atrás y abajo dibujando semicírculos.
- c Al realizar movimientos circulares consecutivos para que la cinta tome la forma de una espiral de círculos pequeños.

54

Cuando los estudiantes realizan diversos movimientos con sus brazos y manos para lograr que la cinta forme las figuras propuestas por el docente, ¿qué tipo de ajuste están realizando **principalmente**?

A21_07_24

- a Espacial.
- b Corporal.
- c Temporal.

55

¿Qué capacidad del CNEB están desarrollando **principalmente** los estudiantes durante la actividad?

A21_07_25

- a Comprende su cuerpo.
- b Se expresa corporalmente.
- c Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 56, 57, 58, 59 y 60.

Como parte de una unidad didáctica en la que los estudiantes se iniciarán en diversas pruebas atléticas, el docente desarrolla una sesión orientada al aprendizaje de la técnica del lanzamiento utilizando pelotas de sóftbol.

56

A21_07_26

Después del calentamiento, el docente propone a los estudiantes realizar lanzamientos, pero, antes, los reúne y les muestra la técnica: cómo deben pararse, cómo sostener la pelota, cómo moverse y, finalmente, cómo proyectar la pelota para que logre recorrer la mayor distancia posible. Luego, solicita a los estudiantes dispersarse en el campo y realizar lanzamientos teniendo en cuenta la técnica mostrada. Durante el desarrollo de la práctica, el docente camina entre los estudiantes, los observa y les da indicaciones; por ejemplo, “¡Debes estirar más el brazo!”, “¡Toma la pelota de la forma que mostré!”, “¡Balancea un poco tu cuerpo para seguir el movimiento!”, “Vamos, vamos, sigan lanzando”, etc.

¿Cuál de los siguientes métodos de enseñanza está aplicando el docente?

- a Mando directo modificado.
- b Descubrimiento guiado.
- c Microenseñanza.

57

A21_07_27

¿Qué tipo de habilidades motrices están implicadas **principalmente** en el lanzamiento?

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

58

A21_07_28

¿Cuál de las siguientes capacidades motrices está implicada **principalmente** en el lanzamiento?

- a Independización segmentaria.
- b Coordinación visomotora.
- c Estructuración espacial.

59 ¿Qué tipo de fuerza se requiere aplicar en el lanzamiento?

A21_07_29

- a) Fuerza máxima.
- b) Fuerza explosiva.
- c) Fuerza resistencia.

60 ¿Qué tipo de velocidad se requiere aplicar en el lanzamiento?

A21_07_30

- a) Velocidad cíclica.
- b) Velocidad gestual.
- c) Velocidad de reacción.



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021