

EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

Nivel Secundaria

A45-EBRS-11 / Educación Física

Fecha de aplicación: enero de 2023

Concurso para el Ascenso de Escala en la Carrera Pública Magisterial 2023



PERÚ

Ministerio
de Educación



Siempre
con el pueblo



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024

INSTRUCCIONES

Esta prueba contiene sesenta (60) preguntas. A continuación, se presenta la cantidad mínima de preguntas que usted 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.

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: ●.
- **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 contenga las sesenta preguntas y que la prueba no presente 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.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 1, 2, 3, 4 y 5.

La docente solicita a los estudiantes que formen un círculo, de pie, dejando un metro de distancia entre cada uno. Luego, entrega un bastón a cada uno y explica la actividad que van a realizar: los estudiantes deben colocar el bastón frente a ellos, apoyado en el piso de manera vertical, sosteniéndolo por el extremo superior con la palma de mano. A la señal de la docente, todos los estudiantes deben soltar el bastón y rápidamente tomar el bastón del compañero que se encuentra a su derecha antes de que caiga al suelo.

Luego de explicar el ejercicio, los estudiantes se preparan. La docente cuenta en voz alta, “uno, dos, tres”, y luego dice “¡derecha!”. Los estudiantes toman los bastones de sus compañeros, pero de manera desordenada. Algunos se equivocan de lado, otros se chocan y muchos bastones terminan en el suelo. Los estudiantes ríen.

La docente pide a los estudiantes que cierren un poco el círculo y repite el ejercicio, pero, esta vez, más lentamente, acompañando el conteo con las palmas para darle mayor ritmo a las acciones. Poco a poco los estudiantes comienzan a coordinar mejor sus movimientos y logran realizar la tarea.

1 Cuando la docente pide a los estudiantes que cierren un poco el círculo y baja la velocidad del ejercicio, ¿qué proceso pedagógico está realizando **principalmente**?

- a Activación de saberes previos.
- b Retroalimentación.
- c Andamiaje.

2 Cuando la docente cuenta en voz alta, marcando las acciones con las palmas, ¿qué tipo de método de la Educación Física está aplicando?

- a Mando directo.
- b Enseñanza recíproca.
- c Descubrimiento guiado.

3 Luego, la docente les propone a los estudiantes cambiar de dirección y dice: “Un, dos, tres... ¡izquierda!”. Algunos estudiantes se equivocan, pero repiten el ejercicio hasta lograr dominarlo. Entonces la docente reta a los estudiantes: ella contará hasta tres y luego dirá “derecha” o “izquierda”, indistintamente, y ellos deberán moverse hacia el lado indicado.

¿Qué tipo de tarea implica el ejercicio propuesto por la docente?

- a Tarea definida.
- b Tarea no definida.
- c Tarea semi-definida.

4 Cuando la docente dice indistintamente “derecha” o “izquierda” y los estudiantes deben moverse para el lugar indicado, ¿qué tipo de velocidad están desarrollando **principalmente**?

- a Cíclica.
- b De reacción.
- c De desplazamiento.

5 La docente nota que Clara, una estudiante, presenta dificultades durante la actividad. Si bien está muy atenta, a la señal de “derecha” o “izquierda”, duda y suele confundirse de lado.

¿Con cuál de los siguientes aspectos se relaciona la dificultad que muestra Clara?

- a Con su lateralidad.
- b Con su coordinación general.
- c Con su independencia segmentaria.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 6, 7, 8, 9 y 10.

La docente prepara un circuito de retos lúdicos con varias estaciones. Los estudiantes deben pasar por todas las estaciones y realizar los retos indicados en cada una, a su propio ritmo, dado que no es una carrera. Entre los retos propuestos por la docente, se encuentran los siguientes:

Reto 1: Cada estudiante debe caminar sobre una línea de 20 metros llevando una pelota pequeña sobre una raqueta; al terminar el recorrido, debe dejar caer la pelota en un cesto.

Reto 2: Cada estudiante debe sostener un palo de escoba equilibrándolo sobre la palma de su mano durante cinco segundos sin que este se caiga.

Reto 3: Cada estudiante debe recorrer un trayecto saltando con los pies juntos mientras sostiene un balón entre ambas piernas a la altura de los tobillos.

6 ¿Qué método de la Educación Física está aplicando la docente?

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

7 ¿Qué competencia desarrollan **principalmente** los estudiantes al realizar los retos lúdicos propuestos por la docente?

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

8 ¿Qué reto promueve **principalmente** el desarrollo del control tónico de los estudiantes?

- a El reto 1.
- b El reto 2.
- c El reto 3.

9 ¿Qué reto promueve **principalmente** el desarrollo de la coordinación general?

- a El reto 1.
- b El reto 2.
- c El reto 3.

10 ¿Qué reto promueve **principalmente** la coordinación óculo-manual?

- a El reto 1.
- b El reto 2.
- c El reto 3.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22.

La docente va a trabajar con los estudiantes un ejercicio conocido como “polichinela”. Se pone de pie frente a los estudiantes y modela el ejercicio: empieza con las piernas juntas y los brazos hacia abajo, pegados al cuerpo; luego, da un pequeño salto mientras separa las piernas, y sube los brazos juntándolos arriba de la cabeza y dando una palmada, para luego volver a la posición inicial con otro salto.

11 ¿Qué tipo de coordinación se requiere al realizar polichinelas?

- a Coordinación dinámica general.
- b Coordinación óculo-podal.
- c Coordinación espacial.

12 Luego, la docente solicita a los estudiantes realizar el ejercicio durante tres minutos a un ritmo medio. ¿Qué tipo de resistencia se requiere **principalmente** al realizar polichinelas durante tres minutos a intensidad moderada?

- a Resistencia aeróbica.
- b Resistencia anaeróbica-láctica.
- c Resistencia anaeróbica-aláctica.

13 Al terminar, la docente les pregunta a los estudiantes: “¿Cómo se siente su cuerpo luego de un minuto de ejercicio? ¿Cómo sienten su respiración? ¿Y su corazón? ¿Y la temperatura de su cuerpo?”. Los estudiantes describen las sensaciones de su cuerpo; por ejemplo, “me he agitado un poquito”, “mi corazón va más rápido”, “siento un poco de calor”, etc.

¿Qué tipo de sensaciones están describiendo **principalmente** los estudiantes?

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

14 Luego, la docente inicia un diálogo en el que conversan sobre la relación entre el oxígeno y la producción de energía, y las funciones de los pulmones y el corazón durante la actividad física. Entonces, les propone volver a realizar polichinelas, pero, esta vez, durante solo 10 segundos, pero a máxima velocidad, de manera que hagan la mayor cantidad posible de polichinelas. ¿Qué tipo de resistencia se requiere **principalmente** para realizar la tarea propuesta?

- a Resistencia aeróbica.
- b Resistencia anaeróbica-láctica.
- c Resistencia anaeróbica-aláctica.

15 Luego de realizar la tarea propuesta, los estudiantes y la docente reinician el diálogo, describiendo las diferencias entre los dos ejercicios propuestos. Algunos estudiantes intervienen: “Estoy muy agitada, me he cansado”, “Mis músculos se sienten calientes”, “Lo hice lo más rápido que pude, sin respirar”. Luego, la docente explica a los estudiantes los distintos tipos de resistencia, sus funciones y la importancia de tener buen estado físico, y cuidar el corazón y los pulmones.

¿Cuál de las siguientes capacidades del CNEB están desarrollando **principalmente** los estudiantes durante la actividad?

- a Comprende su cuerpo.
- b Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.
- c Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.

16 Durante la conversación, Elena, una de las estudiantes, comenta que, desde niña, presenta un cuadro de bradicardia. ¿Cuál es la alteración de la frecuencia cardíaca que presenta Elena?

- a Su corazón late demasiado lento.
- b Su corazón late demasiado rápido.
- c Su corazón late de manera irregular.

17 Entonces, la docente propone a los estudiantes aprender a calcular su frecuencia cardíaca máxima (FCM) para determinar su zona de trabajo óptima, y les indica que, si bien los valores son referenciales, brindan información importante para realizar ejercicios de manera segura. ¿Cómo se calcula la FCM?

- a) 220 menos la edad.
- b) 180 menos la edad.
- c) 160 menos la edad.

18 Los estudiantes aprenderán a medir su pulso carotídeo. ¿En qué parte del cuerpo se mide el pulso carotídeo?

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

19 Antes de medir su pulso, la docente advierte a los estudiantes que no deben utilizar el dedo pulgar al medir el pulso de una persona. ¿A qué se debe esto?

- a** A que el dedo pulgar no tiene la misma sensibilidad que los demás dedos y por eso no permite llevar a cabo las técnicas con facilidad.
 - b** A que el dedo pulgar ejerce más presión y la persona que toma el pulso puede sin querer bloquear el flujo de sangre de la persona que está atendiendo.
 - c** A que el dedo pulgar es atravesado por una arteria, lo que puede causar que la persona que está tomando el pulso confunda las pulsaciones de su dedo con las de la persona examinada.
-

20 Los estudiantes miden su pulso en reposo; luego, realizan una carrera de dos vueltas alrededor del patio y vuelven a medir su pulso. ¿Cuál de los siguientes valores de frecuencia cardíaca es una señal de alerta en un adolescente de 12 años que realiza habitualmente mucha actividad física?

- a** 50 pulsaciones por minuto en reposo.
- b** 120 pulsaciones por minuto en reposo.
- c** 200 latidos por minuto luego de la carrera.

21 En la siguiente sesión, la docente propone a los estudiantes retomar las polichinelas, pero de una manera más creativa, y ellos aceptan con agrado. Entonces, les solicita reunirse en grupos de seis integrantes y crear una coreografía de polichinelas de tres minutos de duración utilizando la música de fondo de su preferencia. Los estudiantes tienen libertad para combinar las polichinelas de manera creativa, girando en el sitio, desplazándose, cruzándose entre los compañeros del grupo, variando el ritmo y la intensidad de la ejecución, según sus posibilidades. Media hora antes de que acabe la sesión, los grupos presentarán sus coreografías a los compañeros.

¿Qué capacidad del CNEB están desarrollando **principalmente** los estudiantes al crear juntos la coreografía de polichinelas?

- a) Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.
- b) Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.
- c) Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.

22 ¿Qué método de la Educación Física está aplicando la docente al proponer a los estudiantes realizar una coreografía de polichinelas?

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

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 23, 24 y 25.

Durante un juego de baloncesto, Lucía recibe el balón y, al observar la postura de la jugadora defensiva, se da cuenta de que tiene una oportunidad para desmarcarse. Entonces, realiza una finta o amague, se libra de la marca y realiza un lanzamiento al aro con gran precisión.

23 ¿Qué tipo de habilidad pone en práctica Lucía al decidir realizar una finta para desmarcarse de su oponente?

- a Táctica.
- b Técnica.
- c Estratégica.

24 Lucía logra realizar la finta o amague con mucha eficiencia, y luego hace un lanzamiento con gran precisión. ¿Qué tipo de habilidad evidencia Lucía con estas acciones?

- a Táctica.
- b Técnica.
- c Estratégica.

25 Cuando Lucía realiza el lanzamiento del balón al aro, ¿qué tipo de habilidad motriz está aplicando?

- a Básica.
- b Genérica.
- c Específica.

La docente está planeando realizar diversas actividades lúdicas con sus estudiantes. A continuación, se presentan algunos de los juegos que ha seleccionado:

- **Balón en llamas:** Los estudiantes se agrupan en parejas y reciben un balón, que se supone está muy caliente. Cada pareja de estudiantes debe atravesar un recorrido en el que deben esquivar diversos obstáculos, como sillas, taburetes y otros, mientras se lanzan el balón entre ellos sin que este caiga al suelo.
- **El arca de Noé:** La docente escribe en pedazos de papel el nombre de diversos animales, dos papeles por cada tipo de animal. Luego, reparte, al azar, un papel a cada estudiante. Los estudiantes deben buscar a su pareja haciendo sonidos, gestos y movimientos del animal que les ha tocado, sin decir palabras. El juego se acaba cuando todas las parejas se han agrupado.
- **Las estatuas:** Los estudiantes, de pie, forman un círculo y se vendan los ojos. Al centro del círculo, se colocan dos de sus compañeros, con los ojos destapados. Uno de ellos será la estatua y deberá colocarse en la posición que quiera, sin moverse. El otro compañero describe la postura de la estatua en voz alta, mientras los demás intentan imitarla siguiendo sus indicaciones. Luego, se quitan los pañuelos y comparan su posición con la de la estatua original.
- **Los siameses:** Los estudiantes forman dos equipos. Dentro de cada equipo, forman parejas y cada pareja recibe un globo. Luego, forman dos columnas de parejas, una por cada equipo. Las parejas, una a una, deben llegar al otro extremo del campo sujetando el globo con diversas partes del cuerpo, pero sin tocarlo con las manos. Cuando la primera pareja de cada equipo llega a la meta, sale la siguiente pareja. El equipo cuyas parejas terminan primero gana el juego.

26 ¿Cuál de las actividades es un juego predeportivo?

- a Balón en llamas.
- b El arca de Noé.
- c Las estatuas.

27 Si la docente se propone que los estudiantes desarrollen su expresión corporal, ¿cuál de las actividades es pertinente?

- a Balón en llamas
- b El arca de Noé.
- c Las estatuas.

28 ¿Cuál de las actividades es un juego de oposición-colaboración?

- a Balón en llamas.
- b El arca de Noé.
- c Los siameses.

29 ¿Cuál de los siguientes aspectos se desarrolla **principalmente** en el juego “Las estatuas”?

- a La imagen corporal.
- b El esquema corporal.
- c La orientación espacial.

30 ¿Qué tipo de percepción corporal **predomina** en el juego “Las estatuas”?

- a Propiocepción.
- b Exterocepción.
- c Interocepción.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 31, 32, 33 y 34.

Como parte de una experiencia de aprendizaje, los estudiantes están aprendiendo diversos trucos circenses. Durante una sesión, la docente trae pelotas pequeñas para realizar malabares con los estudiantes.

Primero, les entrega dos pelotas. Los estudiantes deben pasarse las pelotas de mano en mano, manteniéndolas en el aire, el mayor tiempo posible. Los estudiantes intentan realizar la tarea: algunos la logran con facilidad; otros tienen algunas dificultades para independizar el movimiento de sus manos, pero todos lo intentan motivados.

En la medida que progresan los estudiantes, la docente va aumentando la cantidad de pelotas, dándole mayor dificultad a la tarea.

31 Cuando los estudiantes independizan los movimientos de sus manos para pasarse las pelotas, ¿qué aspecto están desarrollando **principalmente**?

- a Orientación espacial.
- b Coordinación general.
- c Disociación segmentaria.

32 ¿Qué tipo de habilidades motrices están desarrollando los estudiantes durante la actividad?

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

33 La docente acompaña a los estudiantes mientras practican los malabares, dando retroalimentación y brindando ayuda en caso la requieran. La docente observa que Roberto, muy concentrado, logra realizar el malabarismo con dos pelotas durante varios segundos. También nota que, cuando Roberto se concentra en la tarea, realiza el gesto involuntario de sacar la punta de la lengua hacia un lado de la boca. ¿Cómo se llama esta característica presentada por Roberto?

- a Sinsinesia.
- b Paratonia.
- c Apraxia.

34 Luego, los estudiantes se reúnen con la docente y comparten su experiencia al realizar la actividad. Rocío, una de las estudiantes interviene: “Al principio se me caían las pelotitas y sentía como si mis manos no me respondieran. ¡Qué frustrante! A veces tiraba las pelotitas muy alto y otras veces demasiado bajo, y siempre terminaban en el suelo. Pero, luego, Patty me recomendó que me tranquilice y que respire profundo antes de comenzar para tener una mejor concentración. El consejo me ayudó mucho, lo logré hacer”.

El comentario de Rocío evidencia que ha realizado un proceso metacognitivo, ¿por qué?

- a Porque identifica sus sentimientos e ideas durante la realización de la tarea.
- b Porque logra realizar la tarea propuesta de manera adecuada.
- c Porque construye su aprendizaje con ayuda de su compañera.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 35 y 36.

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.

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

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

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

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

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 37, 38, 39 y 40.

El docente inicia la activación fisiológica con la música de una danza muy alegre de la región. Les propone a los estudiantes realizar diversos movimientos al ritmo de la música desplazándose de manera libre por todo el campo. Evitando chocarse con sus compañeros, los estudiantes avanzan, retroceden, mueven los brazos como molinos de viento, luego imitando a un cóndor; flexionan ligeramente el tronco hacia adelante, luego hacia atrás; saltan en un pie, enseguida con el otro; giran hacia un lado, luego hacia el otro; saltan con ambos pies al ritmo de la percusión... ríen... disfrutan el ejercicio.

37 ¿Qué están desarrollando **principalmente** los estudiantes con esta actividad?

- a Su condición física.
- b Su imagen corporal.
- c Su estructuración espacio-temporal.

38 ¿Qué capacidades se desarrollan **principalmente** con esta actividad?

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

39 ¿En cuál de las siguientes acciones se evidencia **principalmente** la toma de conciencia del espacio propio y próximo?

- a** Al evitar chocarse con los compañeros.
- b** Al saltar con ambos pies al ritmo de la música.
- c** Al representar a objetos o animales con sus brazos.

40 Cuando los estudiantes golpean el suelo saltando con ambos pies al ritmo de la percusión, ¿qué aspecto de la ejecución están tomando en cuenta **principalmente**?

- a** El nivel de ejecución.
- b** El tiempo de ejecución.
- c** El espacio de ejecución.

41 ¿En cuál de los siguientes casos el docente favorece el desarrollo de la autonomía de sus estudiantes?

- a** Al darles una retroalimentación individual detallada sobre su desempeño, tanto físico como sociomotor, al finalizar cada sesión de aprendizaje.
- b** Al promover que utilicen rúbricas o listas de cotejo que les permitan evaluar su desempeño y monitorear su avance en los propósitos de aprendizaje del área.
- c** Al planificar actividades que los motiven a participar tomando en cuenta su edad, el contexto del que provienen, sus intereses y el nivel de desarrollo de sus capacidades.

42 Al iniciar el recreo, la docente observa que Carlos y Rodolfo se acercan a sus compañeras porque quieren participar en un juego de vóleybol que ellas están organizando. Luciana manifiesta su negativa diciendo que el vóleybol es un juego de chicas, y Carmen interviene señalando que los chicos no saben jugar.

¿Cuál es la acción pedagógica **más** pertinente para atender esta situación?

- a** Reflexionar con las estudiantes por medio de preguntas para que se den cuenta de que tanto las mujeres como los hombres pueden practicar cualquier deporte y proponerles formar equipos mixtos en los que puedan jugar todos juntos.
- b** Explicar a Carlos y Rodolfo que ellos podrían reunirse con otros compañeros y armar sus propios equipos de vóleybol para jugar entre ellos, y así no tener que depender de que sus compañeras los dejen participar en sus partidos.
- c** Indicar a las estudiantes que tanto los hombres como las mujeres pueden jugar vóleybol y proponerles que formen dos equipos, uno de mujeres y otro de hombres, y que compitan entre sí para comprobar quiénes son más hábiles en el deporte.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 43 y 44.

La docente trae un reproductor de audio a la clase y entrega cuerdas a los estudiantes. Luego, les pide que salten con la cuerda en sus sitios siguiendo el ritmo de la música. La docente va cambiando de canciones, procurando que estas tengan distintos ritmos y velocidades.

43 ¿Qué capacidad perceptivomotriz desarrollan principalmente los estudiantes en la actividad descrita?

- a Conciencia corporal.
- b Organización espacial.
- c Estructuración temporal.

44 ¿Cuál de los siguientes aspectos están desarrollando los estudiantes en la actividad descrita?

- a La táctica.
- b La técnica.
- c La estrategia.

45

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.

46

La docente observa que, luego de varios intentos, una de las estudiantes ha logrado ejecutar la vertical invertida y mantener la posición por unos segundos sin ningún tipo de asistencia. Entonces la docente se dirige a ella diciendo: “Susana, ¡veo que lograste hacer la vertical invertida! Cuéntanos cómo hiciste para lograr esta posición y cómo hiciste para mantenerla por varios segundos”.

¿Cuál de los siguientes procesos se espera que la estudiante desarrolle a partir de esta reflexión?

- a Conflicto cognitivo.
- b Metacognición.
- c Transferencia.

47

Arturo es un estudiante que siempre quiere ganar en todos los juegos; en repetidas ocasiones, cuando pierde él o su equipo, responde con comportamientos inadecuados, como levantar la voz, golpear el balón o empujar a sus compañeros evidenciando su molestia. ¿Cuál de las siguientes acciones pedagógicas es **más** pertinente para promover que Arturo pueda autorregularse?

- a) Permitir que Arturo exprese su molestia para no limitarlo en la expresión de sus sentimientos y esperar que sus propios compañeros sean quienes lo ayuden a regular su comportamiento.
- b) Explicarle a Arturo la importancia de ser un buen compañero y que expresar su molestia de esa forma no es adecuado, y recordarle que debe cumplir las normas para asegurar una sana convivencia entre todos.
- c) Reflexionar con Arturo sobre las razones de su malestar y las consecuencias de su comportamiento para luego ayudarlo a encontrar otras maneras de expresar su molestia, y luego hacerle seguimiento.

48

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.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 49 y 50.

La epistaxis (o sangrado nasal) puede ocurrir tanto en niños como en adultos y, si bien no suele ser grave, es necesario saber cómo detenerla y cuándo consultar a un médico.

49 ¿Cuál de las siguientes es la forma adecuada de detener el sangrado nasal?

- a** La persona debe inclinar la cabeza hacia atrás y presionar las fosas nasales con los dedos a modo de pinza por algunos minutos.
- b** La persona debe echarse con la cara hacia arriba e introducir un algodón o gasa limpia en las fosas nasales hasta que la hemorragia se detenga por sí sola.
- c** La persona debe sentarse derecha con la cabeza inclinada ligeramente hacia adelante y debe presionar las fosas nasales con los dedos a modo de pinza por algunos minutos.

50 ¿En cuál de los siguientes casos es necesario buscar asistencia médica de urgencia?

- a** Si el sangrado se produce por un objeto extraño dentro de la nariz.
- b** Si el sangrado se produce sin un motivo aparente.
- c** Si el sangrado presenta algún coágulo de sangre.

51 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.

52 Alberto es un estudiante que se está preparando para correr una carrera de 10 km. Cada mañana, antes de salir a correr, toma un desayuno ligero basado en alimentos que brindan energía inmediata.

¿Qué tipo de nutriente aporta energía de manera inmediata?

- a) Carbohidratos.
- b) Vitaminas.
- c) Proteínas.

53 Lizet, una docente, ha sido evaluada por un médico. Si bien se encuentra saludable y con un peso adecuado, el médico le ha indicado que necesita agregar nutrientes a su dieta que le permitan desarrollar su masa muscular. ¿Qué tipo de nutriente es parte constituyente del tejido muscular?

- a** Grasas.
- b** Proteínas.
- c** Vitaminas.

54 ¿Cuál de las siguientes capacidades es una capacidad físico-motriz?

- a** La agilidad.
- b** El equilibrio.
- c** La coordinación.

55 ¿Cuál de las siguientes actividades deportivas implica velocidad acíclica o gestual?

- a** Pedalear en una carrera de ciclismo en pista.
 - b** Realizar un saque durante un partido de vóleybol.
 - c** Correr para alcanzar un balón durante un partido de fútbol.
-

56 ¿Cuál de las siguientes actividades requiere **principalmente** fuerza explosiva?

- a** Dos equipos jalan una soga en direcciones opuestas intentando arrastrar al equipo contrario.
 - b** Los estudiantes realizan planchas y abdominales durante cinco minutos sin detenerse.
 - c** Los estudiantes lanzan una pelota con peso lo más lejos posible.
-

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

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

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

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

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

- a** 6
- b** 8
- c** 12

60 Los docentes de Educación Física están organizando una actividad deportiva por el aniversario de la escuela. Si tienen como propósito organizar encuentros de vóleybol, fútbol y balonmano por **eliminación simple**, ¿cuál de las siguientes alternativas presenta el *fixture* que deben utilizar?

- a** Equipos ABCD: A-B; C-D / B-C; A-D / A-C; B-D=Ganador.
- b** Equipos ABCDEFGH: A-B; C-D; E-F; G-H / A-D; F-G / D-F=Ganador.
- c** Equipos ABCDEFGH: A-B; C-D; E-F; G-H / A-C; B-D; E-G; F-H / A-D; F-G / D-G=Ganador.



PERÚ

Ministerio
de Educación



Siempre
con el pueblo



**BICENTENARIO
DEL PERÚ**
2021 - 2024