

# EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

## EBR Secundaria

### Educación Física

#### A64-EBRS-11

## Concurso de Ascenso

### Educación Básica

Convocatoria 2024



PERÚ

Ministerio  
de Educación

# INSTRUCCIONES

Esta prueba contiene 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 60 preguntas es de 3 horas. Usted puede administrar dicho tiempo como lo estime conveniente.

Al terminar de resolver la prueba, usted podrá llevarse su cuadernillo, pero recuerde que **solo** podrá hacerlo siempre y cuando hayan transcurrido al menos **2 horas y 30 minutos** desde el inicio del desarrollo de la prueba.

Recuerde que **NO** debe portar objetos prohibidos, realizar suplantación, copiar o intentar copiar, arrancar o sustraer parte de algún cuadernillo o ficha de respuestas durante la aplicación de la prueba. De lo contrario, su prueba será anulada y será retirado del local de evaluación.

## ORIENTACIONES PARA EL MARCADO DE LA FICHA DE RESPUESTAS

Cada pregunta presenta 3 alternativas de respuesta (a, b y c). Marque la alternativa que considere correcta en la ficha verificando que corresponde a la pregunta de su cuadernillo.

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.

El correcto marcado de la ficha de respuestas es de su **exclusiva responsabilidad** y debe ser realizado conforme a lo señalado en estas indicaciones.

Cuando el aplicador dé la indicación de inicio de la prueba, y antes de resolverla, verifique con detenimiento que el cuadernillo contenga las 60 preguntas **correspondientes a su grupo de inscripción** y que la prueba no presente algún error de impresión o de compaginación. Si esto ocurriera, **avise** al aplicador para que le ofrezca el apoyo respectivo.



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

**1** Cuando el propósito del docente es que los estudiantes desarrollen las actividades de aprendizaje con iniciativa y autonomía, ¿cuál de los siguientes métodos de enseñanza es **más** pertinente?

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

**2** ¿En cuál de los siguientes casos es pertinente utilizar el método de mando directo?

- a Los estudiantes van a aprender los pasos de una coreografía.
- b Los estudiantes van a desarrollar sus habilidades tácticas y estratégicas.
- c Los estudiantes van a familiarizarse con los fundamentos de un deporte.

**3** 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.

**4** ¿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.

**5** Una alimentación adecuada contiene vitaminas y minerales, entre ellos, el calcio. Habitualmente, se recomienda comer alimentos lácteos para cubrir las necesidades de este mineral. Sin embargo, Lorena, una docente, ha sido diagnosticada con intolerancia a la lactosa y está buscando otros alimentos ricos en calcio para cubrir sus necesidades de este mineral.

¿Cuál de los siguientes alimentos es rico en calcio?

- a Espinaca.
- b Carne de res.
- c Jugo de naranja.

**6** La docente conversa con los estudiantes sobre los alimentos que consideran saludables y poco saludables. Durante la conversación, los estudiantes intervienen libremente compartiendo sus opiniones. A continuación, se presentan comentarios realizados por tres estudiantes. ¿Cuál de los estudiantes maneja información **correcta** desde el punto de vista nutricional?

- a Pedro dice: “En vez de mantequilla, es mejor consumir margarina, porque su grasa es de origen vegetal”.
- b Julieta dice: “El pan elaborado con harina integral contiene más fibra que el pan hecho de harina refinada”.
- c Lucrecia dice: “Comer frutas es bueno para la salud, pero no se deben consumir por la noche porque aumentas de peso”.

**7** ¿Cuál de las siguientes acciones es un ejemplo de supinación?

- a** Impulsar el balón con la mano para driblear.
- b** Golpear una pelota pequeña con la palma hacia arriba.
- c** Levantar una pierna lateralmente alejándola de la otra.

**8** Un docente ha notado que Mariano, uno de sus estudiantes, hace constantemente comentarios como “Por más que me esfuerzo, me equivoco en todo, nada me sale”, “Para variar no entiendo nada de lo que explican” o “Es que yo no sirvo para esto”. Ante esta situación, el docente se ha propuesto ayudarlo a mejorar su rendimiento y con ello la imagen que tiene de sí mismo. ¿Cuál de las siguientes acciones es la **más** adecuada para su propósito?

- a** Planificar para Mariano actividades mucho más sencillas que las de sus compañeros para que no se frustre y gane confianza; además, ubicarlo siempre cerca del docente para que así sea más fácil monitorear y halagar su trabajo delante de sus compañeros, de manera que se sienta reconocido por ellos.
- b** Hacerle entender a Mariano que él y todos sus compañeros tienen las mismas capacidades y que también puede realizar un buen trabajo si se esfuerza de verdad, para que se dé cuenta de que superar sus dificultades depende de su voluntad por salir adelante y vencer la adversidad.
- c** Analizar junto con Mariano las tareas que ha estado realizando para que él mismo identifique las fortalezas que posee y las principales dificultades que tuvo y cómo podría superarlas, para ayudarlo a identificar algunas estrategias que le permitan desarrollar su potencial.

9

Como parte del calentamiento previo a la actividad deportiva, se suelen realizar trotes o carreras de baja a moderada intensidad. ¿Para qué?

- a) Para favorecer la elongación de los músculos y la movilidad articular, y así evitar posibles lesiones.
- b) Para promover la relajación física y mental al disminuir la tensión y residuos metabólicos como el ácido láctico.
- c) Para activar el sistema cardiovascular, aumentar la frecuencia cardíaca e incrementar la temperatura corporal.

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.

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.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 12 y 13.

En una reunión colegiada, los docentes están revisando las leyes generales del desarrollo psicomotor: la ley céfalo-caudal, la ley próximo-distal y la ley de desarrollo de flexores y extensores.

**12** Una docente interviene: “Un bebé controla primero su cabeza, luego su torso y, después, poco a poco, va controlando sus piernas, se coloca en cuadrupedia y gatea hasta que consigue ponerse de pie y, más tarde, caminar, con lo que logra el control de la verticalidad”.

¿A qué ley del desarrollo psicomotor se refiere la docente en su comentario?

- a Ley del desarrollo céfalo-caudal.
- b Ley del desarrollo próximo-distal.
- c Ley del desarrollo de flexores y extensores.

**13** Tomando en cuenta la ley próximo-distal, ¿cuál de las siguientes actividades evidencia un **mayor** nivel de desarrollo?

- a Subir y bajar de una banca sueca saltando con los pies juntos.
- b Dibujar figuras en el aire utilizando un estilete con cinta.
- c Empujar una caja llena de pelotas de trapo por el piso.

**14** ¿Cuál de los siguientes aspectos corporales permite **principalmente** mantener la postura corporal?

- a El peso corporal.
- b El tono muscular.
- c Las sensaciones plantares.

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

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

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

- 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.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 17, 18, 19, 20 y 21.

Los estudiantes van a tener una clase de natación. Antes de entrar en la piscina, el docente se coloca frente a los estudiantes e inicia el calentamiento en tierra. El docente modela los movimientos de cada ejercicio y los estudiantes los realizan mientras él marca la cadencia con las palmas. Entre los ejercicios que realizan se encuentran los siguientes:

- Caminar a paso ligero alrededor de la piscina.
- Flexionar el cuello hacia adelante y hacia atrás; luego realizar rotaciones de la cabeza hacia la derecha e izquierda.
- Desde los muslos, elevar los brazos extendiéndolos lateralmente hasta cruzar las manos por encima de la cabeza.
- Balancear los brazos extendidos hacia adelante y hacia atrás de manera alternada, como un péndulo.
- Elevar la pierna hacia adelante con la rodilla flexionada y luego hacia atrás completamente extendida en movimiento pendular.
- Flexionar el tronco lateralmente a la derecha y a la izquierda.
- Girar el tronco manteniendo las piernas separadas y los pies fijos.
- Sentados, apoyando las manos a los lados, alternar el movimiento de las piernas extendidas de arriba a abajo sin tocar el suelo.
- En parejas, un estudiante sujeta los tobillos de su compañero quien, desde la posición de decúbito prono, eleva el tronco y, extendiendo los brazos, dibuja círculos paralelos al piso.

**17** ¿Qué método está aplicando el docente durante el calentamiento en tierra?

- a Mando directo.
- b Asignación de tareas.
- c Descubrimiento guiado.

**18** ¿Cuál de los siguientes ejercicios forma parte del calentamiento específico en la natación?

- a** Desde los muslos, elevar los brazos extendiéndolos lateralmente hasta cruzar las manos por encima de la cabeza.
- b** Flexionar el cuello hacia adelante y hacia atrás; luego realizar rotaciones de la cabeza hacia la derecha e izquierda.
- c** Sentados, apoyando las manos a los lados, alternar el movimiento de las piernas extendidas de arriba a abajo sin tocar el suelo.

**19** ¿En cuál de los siguientes ejercicios se realiza un movimiento sobre el eje vertical o longitudinal?

- a** Elevar la pierna hacia adelante con la rodilla flexionada y luego hacia atrás completamente extendida en movimiento pendular.
- b** Flexionar el tronco lateralmente a la derecha y a la izquierda.
- c** Girar el tronco manteniendo las piernas separadas y los pies fijos.

**20** Cuando los estudiantes balancean los brazos extendidos hacia adelante y hacia atrás de manera alternada, como un péndulo, ¿sobre qué eje están realizando el movimiento?

- a** Eje transversal.
- b** Eje longitudinal.
- c** Eje anteroposterior.

**21** ¿Cuál de las siguientes alternativas presenta un ejercicio de calentamiento específico para el estilo pecho?

- a** Elevar la pierna hacia adelante con la rodilla flexionada y luego hacia atrás completamente extendida en movimiento pendular.
- b** Sentados, apoyando las manos a los lados, alternar el movimiento de las piernas extendidas de arriba a abajo sin tocar el suelo.
- c** En parejas, un estudiante sujeta los tobillos de su compañero quien, desde la posición de decúbito prono, eleva el tronco y, extendiendo los brazos, dibuja círculos paralelos al piso.

**22** Cuando se trabajan los fundamentos básicos de los deportes se desarrolla **principalmente**:

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

**23** ¿Cuál es la **principal** adaptación del fútbol 5 o *blindfutsal*?

- a La pelota posee un dispositivo sonoro interno.
- b El arco es más ancho que el utilizado en el futsal.
- c El campo de juego es más pequeño que el de futsal.

24

¿Qué condición de percepción sensorial debe tener el portero de un equipo de fútbol 5 adaptado o *blindfutsal*?

- a) Baja visión.
- b) Ceguera total.
- c) Sin discapacidad visual.



Lea la siguiente situación y responda las preguntas 25, 26, 27, 28 y 29.

Durante una sesión, los estudiantes están realizando diversos juegos:

- **Chapadas:** Los estudiantes deben correr por todo el espacio evitando ser atrapados por uno de los compañeros.
- **Matagente:** Los estudiantes deben evitar que el balón lanzado por dos de sus compañeros los toque y elimine.
- **Rayuela o mundo:** Los estudiantes deben desplazarse saltando con un solo pie sobre un esquema dibujado en el piso.
- **La gallinita ciega:** Mientras los compañeros repiten “Yo no soy, yo no soy”, un estudiante con los ojos vendados debe identificar al compañero elegido guiándose solamente por su voz.
- **Ponle la cola al burro:** Con los ojos vendados y guiado por las indicaciones de los compañeros, un estudiante debe ponerle la cola a un burro dibujado en una cartulina.
- **Las sillas musicales:** Los estudiantes deben correr alrededor de las sillas y, al detenerse la música, deben sentarse en una silla lo más rápido posible.

**25** ¿En cuál de los siguientes juegos se desarrolla **principalmente** el equilibrio dinámico?

- a Matagente.
- b Rayuela o mundo.
- c Las sillas musicales.

**26** ¿En cuál de los siguientes juegos se desarrolla **principalmente** la organización espacial?

- a Chapadas.
- b Rayuela o mundo.
- c Ponle la cola al burro.

**27** ¿En cuál de los siguientes juegos se desarrolla **principalmente** la discriminación auditiva?

- a Chapadas.
- b La gallinita ciega.
- c Ponle la cola al burro.

**28** ¿En cuál de los siguientes juegos **predomina** la velocidad de reacción?

- a Chapadas.
- b La gallinita ciega.
- c Las sillas musicales.

**29** ¿En cuál de los siguientes juegos se desarrolla **principalmente** la coordinación espacio-temporal?

- a Matagente.
- b Rayuela o mundo.
- c Ponle la cola al burro.

**30** ¿Cuál es el propósito **principal** de desarrollar habilidades motrices específicas?

- a Aumentar la habilidad y la confianza al participar en actividades deportivas.
- b Desarrollar capacidades físicas como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- c Desarrollar habilidades que pueden ser aplicadas en diversas actividades de la vida diaria.

**31** Lea la definición y responda la pregunta:

Las habilidades motrices genéricas son la combinación de más de una habilidad básica; es decir, presentan un mayor nivel de complejidad y concreción que las habilidades motrices básicas, pero no tanto como las específicas, y destacan por ser comunes a diferentes disciplinas deportivas.

¿Cuál de las siguientes alternativas presenta una acción que implica una habilidad motriz genérica?

- a Lanzar una piedra al mar.
- b Rebotar un balón contra el suelo.
- c Pasar por debajo de una mesa gateando.

**32** ¿Cuál de las siguientes actividades favorece **principalmente** el desarrollo de la conciencia corporal de los estudiantes?

- a** El docente entrega papelógrafos a los estudiantes. Cada estudiante, por turnos, se echa sobre un papelógrafo y un compañero dibuja su silueta con un plumón y escribe el nombre del compañero en el reverso. Luego, se colocan todos los papelógrafos aleatoriamente en el suelo y los estudiantes caminan por todo el espacio hasta ubicar su propia silueta. Una vez que han ubicado el papelógrafo, lo giran y verifican si se trata de su silueta.
- b** Los estudiantes se organizan en parejas, eligen un lugar en el espacio y se sitúan de pie, uno frente al otro. Uno de los estudiantes debe ejecutar movimientos libres en el lugar mientras su compañero lo observa atentamente y va imitando dichos movimientos lo más parecido posible, como si fuera su reflejo en el espejo. Transcurridos unos minutos, se intercambian los roles.
- c** Se elabora un dado gigante de cartón y se coloca el nombre de una danza tradicional del Perú en cada una de sus seis caras. El docente tira el dado y, cuando este se detiene, reproduce un fragmento de la danza que se ubicó en el lado superior del dado, y los estudiantes deben bailar libremente por todo el espacio al ritmo de esa danza. El dado se tira varias veces hasta que los estudiantes han bailado todas las danzas.

**33** Si el docente tiene el propósito de desarrollar con sus estudiantes acciones de familiarización con el balón en el fútbol, ¿cuál de los siguientes conjuntos de acciones es pertinente proponerles ejecutar?

- a** Acciones de golpeo del balón, como interceptar el balón en el aire con el puño y golpear con el pie un balón lanzado por un compañero; conducir el balón en slalom; realizar golpes consecutivos con la cabeza y con los hombros desplazándose, detener el balón y pasarlo.
- b** Acciones de manipulación del balón por medio de juegos que involucren toques de balón de una mano a otra, rebotar el balón en los brazos, pasar el balón de un pie a otro con saltitos, hacer pataditas con el empeine, rebotar el balón sobre el muslo y dar toques al balón con la cabeza.
- c** Acciones de conducción de balón con diferentes partes del pie: borde interno, externo y empeine; lanzar y atrapar el balón con las manos; conducir el balón en zigzag entre conos cambiando de pie, primero con el pie derecho y luego con el izquierdo; combinar golpes de balón con el pie y el muslo.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 34, 35, 36, 37, 38 y 39.

La docente propone un circuito de actividades lúdicas con globos para desarrollar la resistencia. El circuito consta de tres estaciones:

- **Estación 1:** Utilizando un alfiler, en turnos de diez segundos, los estudiantes realizan saltos verticales para reventar la mayor cantidad de globos colgados a dos metros de altura.
- **Estación 2:** Los estudiantes hacen burpees, o flexiones, y revientan con el abdomen la mayor cantidad de globos colocados en el piso durante un minuto.
- **Estación 3:** Los estudiantes toman un globo, recorren una distancia de diez metros a la mayor velocidad posible, y dan la posta al compañero entregándole el globo.

**34** ¿Qué método de enseñanza está aplicando la docente al proponer el circuito de actividades?

- a Mando directo.
- b Asignación de tareas.
- c Resolución de problemas.

**35** ¿Qué tipo de resistencia **predomina** en la estación 1?

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

**36** ¿Qué tipo de resistencia **predomina** en la estación 2?

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

**37** ¿Qué tipo de resistencia **predomina** en la estación 3?

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

**38** ¿En cuál de las estaciones **predomina** la velocidad cíclica?

- a Estación 1.
- b Estación 2.
- c Estación 3.

**39** Durante el circuito, ¿cuál es la frecuencia cardíaca máxima (FCM) de referencia que se debe considerar si los estudiantes tienen 15 años?

- a 180 latidos por minuto.
- b 205 latidos por minuto.
- c 235 latidos por minuto.

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

Los estudiantes están jugando a “El carrusel”. Todos forman un círculo tomados de la mano haciendo una ronda, y luego comienzan a girar hacia la derecha o la izquierda, según el docente lo indique. Los estudiantes deben subir poco a poco la velocidad, girando cada vez más de prisa. Cuando el docente indica “¡Alto!”, los estudiantes deben soltarse e intentar permanecer quietos en una postura equilibrada contrarrestando la fuerza centrífuga.

**40** ¿Qué aspecto están desarrollando **principalmente** los estudiantes con el juego descrito?

- a Control postural.
- b Orientación espacial.
- c Regulación temporal.

**41** ¿Qué tipo de sensaciones experimentan **principalmente** los estudiantes cuando intentan permanecer quietos en una postura equilibrada?

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

Lea la siguiente descripción y responda las preguntas 42, 43, 44, 45, 46, 47 y 48.

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por altos niveles de glucosa en la sangre. La diabetes es una enfermedad que con el tiempo puede causar daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

La docente de Educación Física está conversando con sus estudiantes sobre la diabetes, sus causas, sus consecuencias y cómo ayudar a prevenirla.

**42** La docente pregunta a los estudiantes si saben qué es la diabetes y muchos responden que sí, dado que algunos de sus familiares la padecen. Entonces, la docente divide la pizarra en dos y escribe en una mitad la palabra “VERDADERO” y en la otra mitad escribe “FALSO”. Luego, entrega hojas de cartulina con frases sobre la diabetes y les solicita a los estudiantes que las evalúen y coloquen en el lugar de la pizarra que corresponde. Los estudiantes leen las tarjetas, discuten su contenido y las van pegando una a una en la pizarra.

¿Cuál de los siguientes procesos está promoviendo **principalmente** la docente cuando solicita a los estudiantes colocar las tarjetas en la pizarra?

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

**43** La docente observa a los estudiantes pegar las cartulinas en la pizarra e identifica varios errores y algunos aciertos. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones acerca de la diabetes es **correcta**?

- a Practicar un estilo de vida saludable permite curar la diabetes.
- b El consumo excesivo de azúcar es la principal causa de la diabetes.
- c La obesidad constituye un factor de riesgo para desarrollar diabetes.

**44** ¿Cuál de las siguientes alternativas presenta una **concepción errónea** sobre la diabetes?

- a Realizar actividad física es beneficioso para las personas con diabetes.
- b La diabetes no es una enfermedad que se contagie de una persona a otra.
- c Las personas con diabetes no pueden consumir alimentos que contienen azúcar.

**45** Luego de revisar todas las tarjetas, los estudiantes y la docente conversan sobre la importancia de conocer más sobre la diabetes, aprender a identificar sus síntomas y saber cómo actuar ante una fluctuación anormal del nivel de glucosa en la sangre.

¿Cuál de los siguientes síntomas se presenta ante la **elevación** excesiva del nivel de azúcar, o hiperglucemia, en una persona con diabetes?

- a Temblores o sacudidas involuntarias.
- b Latidos acelerados del corazón.
- c Sensación excesiva de sed.

**46** ¿Cuál de los siguientes síntomas se presenta ante un **descenso** excesivo del nivel de azúcar, o hipoglucemia, en una persona con diabetes?

- a Aumento de producción de orina.
- b Confusión e irritabilidad.
- c Dificultades para respirar.

**47** ¿Cómo contrarrestar una descompensación producida por una crisis hipoglucémica en un paciente diabético?

- a Facilitar que el paciente consuma alimentos ricos en fibra y agua.
- b Pedir al paciente que realice respiraciones profundas e intente tranquilizarse.
- c Dar al paciente bebidas azucaradas o alimentos con azúcar de absorción rápida.

**48** Durante la sesión, un estudiante comenta: “La diabetes es una enfermedad que solo le da a las personas gordas”. Si la docente se propone generar conflicto cognitivo en el estudiante, ¿cuál de las siguientes acciones es **más** pertinente?

- a Presentar ejemplos de personas delgadas que tienen diabetes.
- b Explicar que hay muchas personas gordas que no sufren de diabetes.
- c Mostrar estadísticas de prevalencia de diabetes en la población según su peso.

49

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.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 50, 51, 52 y 53.

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.

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

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

**51** 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.

¿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.

**52** 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?

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

**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.

**54** 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?

- 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.

**55** 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.

**56** ¿Cuál de las siguientes alternativas presenta una regla oficial del vóleybol sentado?

- a Cada equipo debe tener cuatro jugadores en el campo de juego.
- b El primer equipo que gane dos sets de 25 puntos gana el partido.
- c La pelvis de los jugadores siempre debe estar en contacto con el piso.

**57** El vóleybol sentado es un deporte adaptado para personas que presentan:

- a Discapacidad física.
- b Discapacidad visual.
- c Síndrome de Down.

**58** Un docente realiza un diagnóstico inicial de los estudiantes mediante una ficha biométrica y somática. Al culminar, se percata de que un estudiante presenta una curvatura acentuada en la zona dorsal y cervical, como si tuviera una joroba. ¿A qué condición corresponden las características descritas?

- a Hiperlordosis.
- b Hipercifosis.
- c Escoliosis.

59

¿Cuál de las siguientes actividades lúdicas es **más** pertinente para reeducar la postura de los estudiantes?

- a La torre más alta: Consiste en caminar sobre los metatarsos tratando de no flexionar las rodillas, con el mentón levantado, el cuerpo extendido al máximo, los brazos levantados más arriba de la cabeza y las manos y los dedos bien extendidos.
- b El arado: Consiste en sentarse en parejas, frente a frente; ambos participantes mantienen las piernas bien separadas, extendidas y con los pies en contacto con los de su compañero. Por turnos, uno de los estudiantes toma las manos de su compañero y lo jala para que baje el tronco lo más cerca posible del piso manteniendo las piernas extendidas.
- c Duelo de titanes: Consiste en pararse en parejas, frente a frente; ambos participantes sostienen con las manos el extremo de una toalla enrollada, la cual deben jalar al mismo tiempo intentando desplazar a su oponente hacia adelante hasta cruzar una línea marcada en el piso.

60

¿Cuál de los siguientes aspectos **NO** es regulado por el aparato vestibular?

- a El tono muscular.
- b La postura corporal.
- c Los movimientos oculares.



PERÚ

Ministerio  
de Educación