

EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

EBR Primaria

Educación Física

A61-EBRP-11E

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** 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 Tomando en cuenta las leyes del desarrollo psicomotor, el proceso de organización de las respuestas motrices se extiende a través del cuerpo de forma ordenada: así, se logran antes los movimientos amplios y generales, y luego se alcanzan los movimientos más precisos y específicos.

¿Cuál de las siguientes actividades implica movimientos **más** precisos y específicos?

- a** Cuando los estudiantes realizan actividades de percepción espacio-temporal a través de acciones de locomoción.
- b** Cuando los estudiantes realizan actividades de coordinación visomotriz a través de la manipulación de objetos.
- c** Cuando los estudiantes realizan actividades de conciencia corporal a través de la activación de la totalidad corporal.

2 Según el enfoque del CNEB, ¿cuál es el fin de la Educación Física como disciplina pedagógica?

- a** La cultura corporal.
- b** La construcción de la corporeidad y la motricidad.
- c** La educación del movimiento a través del movimiento.

3 ¿Cuál de las siguientes alternativas presenta una característica que tienen en común **todos** los juegos predeportivos?

- a Implican la participación de varios estudiantes.
- b Promueven el desarrollo del trabajo en equipo.
- c Se orientan a la adquisición de fundamentos técnicos.

4 Lea la siguiente descripción y responda la pregunta.

Los métodos **deductivos** se centran en la personalidad del docente y parten de la hipótesis de que el docente posee información (conocimientos y experiencias) que debe brindar a sus estudiantes. En los métodos deductivos, el docente presenta y explica los conceptos a los estudiantes, y luego propone actividades en las que se deben aplicar los conceptos aprendidos.

¿Cuál de los siguientes métodos de enseñanza utilizados en Educación Física es **deductivo**?

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

5 ¿Cuál de las siguientes acciones debe **evitar** el docente para promover la participación y motivación de los estudiantes durante las actividades lúdicas?

- a Las modificaciones.
- b Las eliminaciones.
- c La competencia.

6 En el área de Educación Física, ¿cuál es la **principal** ventaja de trabajar con grupos **reducidos** en comparación con grupos grandes?

- a Favorece las relaciones sociales entre los compañeros, el sentido de pertenencia a un grupo y la interacción entre pares.
- b Permite que los estudiantes tengan más oportunidades de participar en cada actividad al aumentar el tiempo de práctica de cada uno.
- c Facilita la conformación de grupos homogéneos, lo que permite adaptar las actividades a la diversidad de los estudiantes y seguir sus ritmos de aprendizaje.

7 El docente organiza a los estudiantes en grupos y en cada grupo asigna a uno de los estudiantes el rol de monitor. Luego les explica a los monitores de manera detallada el propósito de la actividad, la forma de ejecución y el uso de los materiales. Cada monitor debe organizar a su grupo, corregir errores y reforzar algunos aspectos del trabajo, mientras que el docente los observa atentamente.

¿Qué estilo de enseñanza se evidencia en esta actividad?

- a Resolución de problemas.
- b Descubrimiento guiado.
- c Microenseñanza.

8 Las aptitudes de los estudiantes son demasiado diversas como para establecer metas idénticas; por ello, en Educación Física se deben tener en cuenta las diferencias en el ritmo cinético, la madurez motriz, la capacidad de rendimiento, las metas personales y, por último, el rendimiento dentro del grupo.

¿A cuál de los siguientes principios pedagógicos corresponde la descripción?

- a Principio de la adecuación a la naturaleza.
- b Principio de la adecuación al ser.
- c Principio de individualización.

9 Durante una sesión, los estudiantes están practicando tiros al arco de fútbol desde diversas posiciones realizando un gran número de repeticiones. ¿Qué proceso están desarrollando los estudiantes en la actividad descrita?

- a La adquisición de elementos técnicos.
- b El desarrollo de estrategias y formas de juego.
- c El perfeccionamiento de cualidades tácticas de base.

10

Los tecnólogos del deporte han dedicado ingenio, creatividad y conocimientos técnicos para concebir material mejor y más seguro en aras de la excelencia deportiva. Eso se ha traducido en un mejor rendimiento, en un equipo mejor, más seguro y más eficaz para la práctica del deporte, una medición precisa del rendimiento y una multiplicidad de formas para vivir los eventos deportivos desde todos los lugares y en todo momento.

El docente planifica tres actividades en las que los estudiantes reflexionarán sobre la importancia y los límites de la tecnología deportiva en el desarrollo de un deporte. Si el docente se propone que los estudiantes analicen la relación entre la evolución de los deportes y la innovación tecnológica, ¿cuál de las actividades es **más** pertinente?

- a) Mostrarles el video de la famosa gimnasta Nadia Comăneci ejecutando una rutina en la barra de equilibrio el año 1976, y un video de la gimnasta estadounidense Simone Biles ejecutando la misma prueba el año 2016; luego describir las semejanzas y diferencias.
- b) Probar realizar una carrera descalzos y con distintos tipos de calzado, como zapatos de vestir, zapatillas, etc., y discutir las diferencias; luego investigar cómo el calzado deportivo ha cambiado a lo largo del tiempo y por qué.
- c) Pedirles que, utilizando diversos materiales, confeccionen de manera casera uno de los implementos que se utilizan en las pruebas de lanzamiento en el atletismo, tales como la jabalina, el disco, la bala y el martillo.

11

La orientación espacial es la habilidad para mantener constante la localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para ubicar esos objetos en función de la propia posición.

¿Cuál de las siguientes actividades promueve el desarrollo de la orientación espacial?

- a) Los estudiantes, de pie, mueven partes de su cuerpo siguiendo las consignas del docente; por ejemplo, “Levanten su pie izquierdo”, “Giren su cabeza hacia la derecha”, “Con su mano izquierda toquen su oreja derecha”.
- b) Los estudiantes se encuentran en el aula y el docente les pide que, desde su sitio, señalen en qué dirección se encuentra otro lugar de la institución educativa, como la puerta principal, el baño, el quiosco o el aula de innovación.
- c) La docente muestra a los estudiantes una imagen en la que se distinguen varios animales dentro de una cerca y les hace preguntas sobre la lejanía o cercanía entre ellos; por ejemplo, “¿Qué animal se encuentra más lejos del caballo?”, “¿Qué animal está al lado de la vaca?”.

12 ¿Cuál de las siguientes acciones de pase y recepción del balón en parejas tiene **mayor** complejidad de ejecución?

- a** La pareja de estudiantes se pasa el balón de manera continua mientras ambos se desplazan libremente por todo el campo de juego.
- b** La pareja de estudiantes se pasa el balón de manera continua mientras ambos se desplazan lateralmente a lo largo del campo de juego.
- c** La pareja de estudiantes se pasa el balón de manera continua, pero solo un estudiante se desplaza mientras el otro se mantiene en un punto fijo del campo de juego.

13 La docente observa que, luego de practicar un buen rato, Milena, una de las estudiantes, ha logrado ejecutar el saque en vóleybol. Entonces, la docente se dirige a ella diciendo: “Milena, ¡veo que lograste hacer el saque! Cuéntame cómo hiciste para lograrlo”.

¿Cuál de los siguientes procesos se espera que la estudiante desarrolle **principalmente** a partir de la intervención de la docente?

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

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

- a** Cuando el docente acompaña a los estudiantes durante toda la sesión de aprendizaje brindándoles retroalimentación sobre su desempeño, tanto físico como sociomotor, haciéndolos reflexionar sobre su propio rendimiento.
- b** Cuando fomenta que los estudiantes monitoreen su avance en los propósitos de aprendizaje del área y para ello les entrega rúbricas o listas de cotejo que les permitan evaluar su propio desempeño.
- c** Cuando planifica las unidades de aprendizaje tomando en cuenta los intereses de los estudiantes, su edad y el contexto del que provienen para motivarlos a participar tanto individual como grupalmente.

15 ¿En cuál de las siguientes situaciones se requiere **mayor** control y ajuste corporal?

- a** Resbalarse echado por un tobogán.
- b** Cruzar un riachuelo saltando de piedra en piedra.
- c** Caminar en línea recta sobre una cuerda tendida en el piso.

16 Raúl es un estudiante que, cuando juega balonmano o baloncesto y va hacia el balón, no puede controlar su cuerpo y siempre choca con sus compañeros; en las carreras, le cuesta permanecer corriendo y, cuando lo hace, corre por poco tiempo. Cuando realiza la vertical invertida, cae inmediatamente, porque sus brazos le tiemblan y, según él, “no le responden”. En el salón, suele estar reclinado sobre su carpeta, como si le pesara mucho el cuerpo.

Según lo descrito, las características que presenta Raúl se deben **probablemente** a:

- a** Su regulación postural.
- b** Su coordinación visomotora.
- c** Su tono muscular.

17

Fernanda es una estudiante que presenta discapacidad física y se traslada en silla de ruedas. Ella se va a incorporar la siguiente semana en un aula de una IE. Por ello, el docente del aula realiza una asamblea con los estudiantes con el propósito de sensibilizarlos sobre la condición que presenta Fernanda. En este contexto, tres estudiantes comparten sus comentarios sobre las formas en que podrían ayudar a Fernanda a desplazarse en la escuela. ¿Cuál de los siguientes comentarios de los estudiantes está alineado al **enfoque inclusivo** del Currículo Nacional de la Educación Básica?

- a “Para movilizar a Fernanda, es necesario que la llevemos en su silla de ruedas a todos los lugares a donde vayamos. De esta manera, la ayudaremos a desplazarse por toda la escuela y estará siempre acompañada”.
- b “Si deseamos ayudar a Fernanda a moverse en la escuela, primero debemos preguntarle en qué casos requiere nuestro apoyo. Yo pienso que ella nos podría orientar sobre cuál es la mejor forma en que podemos ayudarla”.
- c “Considero que siempre debemos estar pendientes de Fernanda para poder ayudarla cuando quiera moverse. Para ello, propongo que organicemos turnos entre nosotros para cuidarla y así evitar que tenga algún accidente en la escuela”.

18

En el marco de un proyecto denominado “Yo cuido mi barrio”, los estudiantes de una IE han identificado diversos problemas que afectan los espacios públicos de la localidad. Ellos comentan que uno de estos problemas es no poder utilizar la losa deportiva del barrio, debido a que se encuentra deteriorada.

En este contexto, la docente tiene como propósito que los estudiantes aborden este problema desde el **enfoque de derechos** del Currículo Nacional de la Educación Básica. ¿Cuál de las siguientes acciones pedagógicas es **más** pertinente para ello?

- a Solicitar a los estudiantes que recojan las quejas de los vecinos de la localidad sobre el estado de la losa deportiva. Luego, pedir que organicen la información recabada y, considerando esto, que elaboren una solicitud dirigida a la municipalidad del distrito, con la finalidad de que se halle una solución que atienda las quejas de los vecinos.
- b Conversar con los estudiantes sobre las limitaciones que produce no poder usar la losa deportiva en sus vidas y en las de los vecinos. Luego, solicitar que expliquen si consideran necesario actuar frente a este problema y, a partir de ello, pedir que planteen propuestas para mejorar el estado en el que se encuentra la losa.
- c Realizar una plenaria con los estudiantes y dialogar sobre las mejoras que requiere la losa deportiva para que los vecinos puedan usarla. Luego, compartir acciones de participación realizadas en distintas localidades para resolver un problema similar y, sobre esta base, pedir que seleccionen la que sea más factible de replicar en su localidad.

Los estudiantes van a bailar un carnavalito en una festividad de la institución educativa. Antes de aprender la coreografía, la docente reúne a los estudiantes para enseñarles el paso básico de la danza, que consiste en mover los brazos y piernas alternadamente y en oposición.

Para iniciar el aprendizaje, la docente reproduce la música y enseña a los estudiantes el movimiento de las piernas pidiéndoles que, en el sitio, eleven alternadamente las rodillas siguiendo el ritmo. Luego, les solicita que dejen de mover las piernas y les enseña el movimiento de los brazos, indicándoles que, sin dejar de seguir el ritmo, eleven los brazos a la altura de los hombros alternándolos. Cuando los estudiantes logran dominar cada movimiento por separado, la docente indica: “¡Ahora juntamos ambos movimientos! ¡Coordinen los brazos y piernas en oposición!”. En todo momento, la docente realiza los ejercicios propuestos sirviendo de modelo para los estudiantes.

Cuando los estudiantes logran coordinar ambos movimientos, la docente les indica que los realicen dando pequeños saltos en el sitio. Luego, la docente propone a los estudiantes realizar el paso mientras se desplazan por todo el espacio siguiendo sus consignas: “¡Hagan el paso hacia adelante!”, “¡Ahora hacia atrás!”, “¡Hacia la derecha!”, “¡Hacia la izquierda!”, “¡En zigzag!”. Finalmente, los estudiantes forman un gran círculo, uno al lado del otro, y la docente les pide que, a la señal, todos juntos se desplacen hacia adelante y luego hacia atrás, cerrando y abriendo el círculo, en todo momento marcando el paso al ritmo de la música.

19 ¿Qué estilo de enseñanza aplica la docente en la situación descrita?

- a Estilo tradicional.
- b Estilo cognoscitivo.
- c Estilo participativo.

20 ¿Qué método está utilizando la docente cuando enseña primero a los estudiantes el movimiento de las piernas, luego el de los brazos y finalmente indica juntar ambos movimientos?

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

21 ¿Qué tipo de coordinación está promoviendo la docente cuando indica a los estudiantes realizar los desplazamientos al ritmo de la música?

- a) Visomotora.
- b) Segmentaria.
- c) Espacio-temporal.

22 ¿Qué tipo de resistencia desarrollan **principalmente** los estudiantes durante la actividad?

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

23 ¿Qué tipo de espacio utilizan los estudiantes cuando se desplazan por todo el espacio realizando el paso aprendido?

- a) Propio.
- b) Parcial.
- c) General.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30.

Los estudiantes están jugando un juego tradicional conocido como “Quemados” o “Matagente”. Dos estudiantes se colocan en los extremos del campo y los demás se ubican entre ellos. Los estudiantes de los extremos deben pasarse un balón intentando tocar con él a los compañeros que se encuentran en medio del campo, quienes deben esquivar el balón. Los estudiantes que son tocados por el balón salen del juego y pasan a ser observadores.

24 Teniendo en cuenta la descripción, ¿qué tipo de juego es “Quemados” o “Matagente”?

- a Juego de reglas.
- b Juego simbólico.
- c Juego sensorio-motor.

25 ¿Qué tipo de capacidades desarrollan **principalmente** los estudiantes con el juego descrito?

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

26 ¿Qué tipo de habilidades motrices implica **esquivar** el balón?

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

27 Los estudiantes que **lanzan** el balón, ¿qué tipo de coordinación desarrollan **principalmente**?

- a Coordinación general.
- b Coordinación espacial.
- c Coordinación visomotora.

28 Cuando los estudiantes **lanzan** el balón para eliminar a sus compañeros, ¿qué tipo de velocidad **predomina** en dicha acción?

- a Velocidad gestual.
- b Velocidad de reacción.
- c Velocidad de desplazamiento.

29 ¿Qué tipo de velocidad **predomina** cuando los estudiantes **esquivan** el balón para evitar ser eliminados en el juego descrito?

- a Velocidad gestual.
- b Velocidad de reacción.
- c Velocidad de desplazamiento.

30 Luego de terminar el juego, el docente pide a los estudiantes que quedaron como observadores que comenten aquellos aspectos que, según su opinión, ayudaron a los compañeros que lograron quedar hasta el final en el juego. Durante la conversación, Karen dice: “Yo noté que los compañeros que llegaron hasta el final permanecían casi todo el tiempo al centro del campo y solo se desplazaban lateralmente; en cambio, yo estuve corriendo de un lado al otro por eso me cansé demasiado rápido”.

¿Qué proceso se evidencia en el comentario de Karen?

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

La docente propone a los estudiantes realizar un juego llamado “Los gallitos” y les explica en qué consiste: se dibuja en el piso un círculo de aproximadamente un metro y medio de diámetro, y allí se coloca una pareja de estudiantes, frente a frente, con las piernas semiflexionadas y las manos abiertas en posición defensiva. El propósito del juego es sacar al compañero del círculo empujándose solo con las manos.

31 ¿Qué tipo de juego es “Los gallitos”?

- a Simbólico.
- b Predeportivo.
- c Sensoriomotriz.

32 ¿Qué tipo de coordinación se desarrolla **principalmente** en el juego “Los gallitos”?

- a General.
- b Espacial.
- c Visomotriz.

33 Cuando los estudiantes empujan al compañero, ¿qué capacidad física requieren **principalmente**?

- a Fuerza.
- b Velocidad.
- c Flexibilidad.

34 ¿Qué tipo de habilidades motrices básicas se requieren **principalmente** en el juego “Los gallitos”?

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

La docente les presenta a sus estudiantes un nuevo material con el que trabajarán durante la sesión: bandas elásticas circulares. Las bandas elásticas miden 4 metros por 4 centímetros de ancho y están unidas por los extremos.

- 35** Luego de desarrollar la activación corporal, todos los estudiantes toman una de las bandas elásticas y se ubican distribuidos por todo el espacio, de pie, mirando hacia la docente. La docente demuestra tres tipos de movimiento en los que sujeta la banda elástica de diversas maneras y la estira con los brazos venciendo su resistencia. Después, solicita a los estudiantes que repitan los movimientos. La docente les indica la forma correcta de sujetar la banda elástica y la cantidad de repeticiones que deben realizar. Los estudiantes realizan los ejercicios mientras la docente cuenta en voz alta.

¿Qué método de la Educación Física está aplicando la docente durante la actividad?

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

- 36** Durante uno de los ejercicios, los estudiantes, de pie, pisan con uno de sus pies el centro de la banda elástica y jalan los extremos de esta hacia arriba, estirando los brazos a los lados del cuerpo y manteniéndolos por unos segundos en posición prona.

En el ejercicio descrito, ¿qué tipo de movimiento están realizando los estudiantes con los brazos?

- a Abducción.
- b Aducción.
- c Flexión.

37 Cuando los estudiantes jalan los extremos de la banda elástica subiendo los brazos estirados en posición prona, ¿qué grupo muscular están trabajando **principalmente**?

- a Bíceps.
- b Deltoides.
- c Pectorales.

38 ¿Qué capacidad física están desarrollando **principalmente** los estudiantes al realizar los ejercicios propuestos por la docente?

- a Fuerza.
- b Flexibilidad.
- c Coordinación.

39 La docente conversa con los estudiantes sobre los ejercicios que están realizando, para qué sirven y cómo esos movimientos son parte de su vida diaria, por ejemplo, cuando levantan un objeto del suelo, cuando tienden la ropa, cuando llevan las bolsas de compras, etc. Luego, opinan sobre la forma más adecuada de realizar estas actividades para evitar lesiones y reflexionan juntos sobre la importancia de cuidar su cuerpo, fortalecerlo y quererlo.

¿A qué competencia del currículo se orienta **principalmente** la reflexión propiciada por la docente?

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

40 ¿Qué proceso de aprendizaje se evidencia **principalmente** cuando los estudiantes identifican las actividades de la vida cotidiana en las que realizan los movimientos practicados anteriormente?

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

41 La docente propone a los estudiantes realizar una actividad diferente con las bandas elásticas y pide dos voluntarios para explorar otros usos del nuevo material, y Juan y Cristina se ofrecen a participar.

La docente les pide que, libremente, intenten estirar las bandas de otras maneras, utilizando todo su cuerpo. Juan toma una liga, la estira con sus piernas, intenta envolverse en ella, pero muy poco puede hacer y dice: “¡Es muy larga profesora! ¡No sé cómo hacer!”. Cristina también intenta nuevos movimientos estirando las ligas, pero no logra mejores resultados: “Profe, me quedé sin ideas”, exclama. Entonces, la docente cambia un poco la consigna y les propone que, utilizando una sola liga, exploren juntos nuevos movimientos. Los estudiantes estiran la liga juntos, se alejan y se acercan, giran y doblan la liga, descubriendo nuevas posibilidades. La docente observa a Juan y Cristina, analiza sus respuestas motrices y sus estrategias, animándolos a intentar nuevos movimientos.

Ante la dificultad de Juan y Cristina al explorar el uso de las bandas elásticas, ¿qué proceso pedagógico desarrolla **principalmente** la docente cuando cambia un poco la consigna y les propone utilizar una sola liga juntos?

- a Brinda andamiaje.
- b Promueve la metacognición.
- c Genera conflicto cognitivo.

42 Luego, la docente le entrega una banda elástica a otra pareja de estudiantes y les propone unirse. Los estudiantes comienzan a enredarse, cruzarse y desenredarse, estirando la liga de diversas formas, creando figuras. Otras parejas se van uniendo al grupo y la docente alienta a los estudiantes a aportar nuevas ideas e integrar y consolidar sus creaciones en una sola.

¿Qué competencia desarrollan **principalmente** los estudiantes cuando integran y consolidan sus creaciones en una sola?

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

43 Luego, los estudiantes comparten sus apreciaciones sobre la actividad. Juan interviene: “Fue muy divertido, me ha encantado la actividad. Primero no sabía cómo hacer yo solo. Al trabajar con Cristina tuve más ideas, pero recién cuando entró otra pareja se me prendió el foco, al cruzarnos y estirar las ligas, se armaban figuras. Y luego fue bien gracioso cuando nos enredamos, no podíamos soltarnos, pero juntos encontramos la manera de seguir”.

El comentario de Juan evidencia un proceso metacognitivo. ¿Por qué?

- a Porque se muestra motivado por los aprendizajes de la actividad.
- b Porque identifica las emociones e ideas que experimentó durante la actividad.
- c Porque logra resolver la tarea cuando trabaja en equipo con sus compañeros.

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

Durante una sesión de aprendizaje, los estudiantes están realizando diversos ejercicios de elongación.

44 ¿Cuál de los siguientes ejercicios permite elongar los músculos aductores?

- a** De pie, flexionar el tronco y las rodillas hasta apoyar las manos en el suelo; luego, extender las piernas todo lo posible sin levantar el tronco.
- b** Sentados en el suelo con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies tocándose entre sí, dejar caer las rodillas lateralmente hacia el suelo de forma relajada.
- c** De pie, cargando el peso del cuerpo en una sola pierna, flexionar la rodilla de la pierna opuesta, llevándola hacia atrás y tomándose el tobillo.

45 ¿Cuál de los siguientes ejercicios permite elongar el trapecio?

- a** Con la espalda recta y la mirada hacia el frente, llevar la oreja derecha hacia el hombro derecho ejerciendo algo de presión con una mano hacia el hombro; luego, repetir el ejercicio hacia el otro lado.
- b** De pie, abrazando la pared con los brazos extendidos a la altura de los hombros, girar el tronco hacia un lado moviendo hacia atrás uno de los brazos sin separar de la pared el brazo opuesto; luego, repetir hacia el otro lado.
- c** Elevar un brazo sobre la cabeza y flexionar el codo de manera que la palma de la mano quede detrás del cuello, utilizando la otra mano para hacer presión y estabilizar el codo; luego, repetir hacia el otro lado.

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.

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

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

47 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.

48 Al terminar, la docente les pregunta a los estudiantes: “¿Cómo se siente su cuerpo luego de realizar el 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.

49 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** al realizar la tarea propuesta?

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

50 Luego de realizar la tarea propuesta, los estudiantes y la docente reinician el diálogo, describiendo las diferencias entre los dos ejercicios realizados, las características de los tipos de resistencia y cómo se aplican en la vida diaria. Durante el diálogo, la docente promueve la reflexión sobre la importancia de realizar actividad física para la salud del corazón y los pulmones, y así tener una mejor calidad de vida.

¿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.

51 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.

52 Entonces, la docente les 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.

53 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.

54 Antes de medir su pulso, el 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.

55 Los estudiantes miden su pulso en reposo. ¿Cuál de los siguientes valores de frecuencia cardíaca es una señal de alerta en un adolescente de 12 años que realiza mucha actividad física habitualmente?

- a** 60 pulsaciones por minuto en reposo.
- b** 90 pulsaciones por minuto en reposo.
- c** 120 pulsaciones por minuto en reposo.

56

La siguiente sesión, la docente propone a los estudiantes retomar las polichinelas, pero de una manera más creativa, y aceptan con agrado. Entonces, les solicita reunirse en grupos de seis integrantes y crear una coreografía de polichinelas de tres minutos de duración utilizando una 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.

57

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

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

58

¿En cuál de las siguientes acciones los estudiantes realizan un movimiento sobre su eje longitudinal?

- a) Piero apoya el abdomen sobre una barra fija y gira hacia adelante sujetándose con las manos.
- b) Con una banda elástica circular alrededor de los tobillos, Sofía aleja una pierna del plano medio.
- c) María hace una vertical invertida y, en esa posición, “camina” con las manos, girando en el piso.

59

¿Cuál de las siguientes imágenes presenta la forma adecuada de fortalecer los músculos abdominales?

a



b

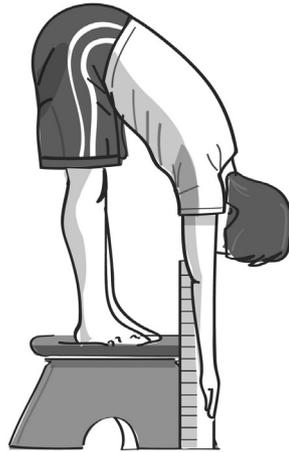


c



Al realizar la evaluación diagnóstica de los estudiantes, la docente aplica una prueba de flexibilidad cuya ejecución se describe a continuación:

De pie y sobre una banqueta en la que se ha adherido una regleta, el estudiante debe flexionar el tronco hacia adelante y descender las manos en paralelo con los dedos extendidos, manteniendo las piernas totalmente extendidas sin flexionar las rodillas. El descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes, y, al llegar al punto más bajo posible, la docente toma la medida de su flexibilidad.



¿Qué grupo muscular está elongando el estudiante durante el ejercicio?

- a) Aductores.
- b) Cuádriceps.
- c) Isquiosurales.



PERÚ

Ministerio
de Educación