

CONOCIMIENTOS PEDAGÓGICOS, CURRICULARES Y DISCIPLINARES DE LA ESPECIALIDAD

Educación Física

Primaria / Secundaria / EBAA

C63-EB-11

Convocatoria 2024

Concurso de Ingreso a la Carrera Pública Magisterial



PERÚ

Ministerio
de Educación

INSTRUCCIONES

Para la Prueba Nacional del presente concurso, se aplicarán dos cuadernillos. En uno de los cuadernillos, encontrará las 25 preguntas de la subprueba de Habilidades Generales; en el otro cuadernillo, encontrará las 50 preguntas de la subprueba de Conocimientos Pedagógicos, Curriculares y Disciplinarios de la Especialidad.

A continuación, se presentan la cantidad de preguntas de cada cuadernillo, la numeración de dichas preguntas y los puntos por respuesta correcta:

Cuadernillo	Cantidad de preguntas	Numeración de las preguntas	Puntos por respuesta correcta
Habilidades Generales	25	De la 1 a la 25	2
Conocimientos Pedagógicos, Curriculares y Disciplinarios de la Especialidad	50	De la 26 a la 75	3

Además de los dos cuadernillos, usted recibirá **una única** ficha de respuestas. Esta ficha presenta dos secciones diferenciadas en las que deberá marcar las alternativas de respuesta a las preguntas de las dos subpruebas.

El tiempo máximo para el desarrollo de la prueba es de tres (3) horas y cuarenta y cinco (45) minutos. Usted puede administrar dicho tiempo como lo estime conveniente.

Al terminar de resolver la prueba, usted podrá llevarse sus cuadernillos, 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 de su 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 tres alternativas de respuesta (A, B y C). Marque la alternativa que considere correcta en la ficha verificando que corresponde a la pregunta del cuadernillo que está resolviendo.

NO se tomarán en cuenta las respuestas marcadas en los cuadernillos, sino solo aquellas marcadas en su ficha de respuestas.

Para marcar sus respuestas:

- Utilice el lápiz que el aplicador le entregó.
- Marque solo una alternativa de respuesta por pregunta, rellenando el círculo completamente de la siguiente manera: ●.
- Evite deteriorar su ficha de respuestas con borradores o enmendaduras, pues podrían afectar la lectura de su ficha.

Cuando el aplicador dé la indicación de inicio de la prueba, y antes de resolverla, verifique con detenimiento que el cuadernillo de **Habilidades Generales** tenga 25 preguntas, y el cuadernillo **correspondiente a su grupo de inscripción**, 50 preguntas. Además, corrobore que ninguno de los cuadernillos presente algún error de impresión o compaginación. Si esto ocurriera, avise al aplicador para que le ofrezca el apoyo respectivo.

La revisión de los cuadernillos que le fueron entregados y el correcto marcado de la ficha de respuestas es de su exclusiva responsabilidad y debe ser realizado conforme a lo señalado en estas orientaciones.

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

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 26, 27, 28, 29, 30 y 31.

La docente solicita a los estudiantes que se echen en el piso en posición de decúbito supino para realizar un ejercicio. Luego, les indica que, con las piernas y los brazos extendidos y paralelos sobre la cabeza, rueden lateralmente sin tocar el piso con las manos ni con los pies, primero hacia un lado y después hacia el otro lado.

Luego, cuando los estudiantes ya han dominado el movimiento, la docente indica que formen grupos de seis integrantes y que juntos inventen una actividad lúdica en la que realicen el ejercicio recién aprendido. Uno de los grupos inventa un juego al que llaman “El tronquito viajero”. En este juego, cinco estudiantes del grupo se echan muy juntos uno al lado del otro en el piso y realizan el ejercicio aprendido rodando todos para el mismo lado para trasladar al “tronquito”, que es el sexto estudiante, que debe estar echado en decúbito prono y transversalmente sobre ellos.

26 ¿Cuál de los siguientes aspectos se desarrolla **principalmente** con el ejercicio propuesto por la docente?

- a Control tónico.
- b Control vestibular.
- c Control segmentario.

27 ¿Qué tipo de habilidades motrices se requieren para realizar el ejercicio propuesto por la docente?

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

28 ¿Sobre qué eje giran los estudiantes cuando realizan el ejercicio propuesto por la docente?

- a Transversal.
- b Longitudinal.
- c Anteroposterior.

29 Cuando la docente solicita a los estudiantes crear una actividad lúdica en la que realicen el ejercicio aprendido, ¿cuál de los siguientes procesos pedagógicos promueve **principalmente**?

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

30 ¿Qué método de enseñanza aplica la docente cuando solicita a los estudiantes crear una actividad lúdica?

- a Resolución de problemas.
- b Asignación de tareas.
- c Microenseñanza.

31 ¿Qué tipo de capacidades desarrollan los estudiantes **principalmente** al crear el juego “El tronquito viajero”?

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

Durante la activación corporal, la docente propone a los estudiantes varios ejercicios. A continuación, se describe uno de ellos:

De pie, con la espalda recta, los estudiantes deben elevar una pierna con la rodilla flexionada, llevándola con ambas manos lo más cerca posible al pecho, tratando de mantener la posición por unos segundos.

Mientras los estudiantes ejecutan el ejercicio, Paul dice a la docente: “Profe, no me sale. No logro mantener la posición; cada vez que intento equilibrarme, me voy de lado”. La docente le sugiere apoyarse con una mano en la pared para no caerse, pero Paul insiste en que quiere realizar el ejercicio sin apoyarse.

Entonces la docente le indica: “Para mantener la posición, enfócate en los músculos de tu abdomen, ajústalos”. Paul lo hace y logra mantener la posición por un par de segundos. Entonces, la docente dice: “Bien, Paul, otra vez; también debes contraer los glúteos. ¡Muy bien! ¿Sientes la diferencia?”. Paul asiente: “Sí, está mejor, pero aún siento que me voy de lado.” La docente dice: “Relaja tus hombros, no te pongas tenso... así está mejor. ¿Sientes cómo tienes más control?”. Paul responde: “Sí, me voy dando cuenta. Cuando ajusto los músculos estoy más firme, pero si los ajusto demasiado, también pierdo el equilibrio. Debo intentar mantener el resto del cuerpo algo relajado”.

32 ¿Cuál es el propósito **principal** del ejercicio propuesto por la docente durante la activación corporal?

- a Mantener el equilibrio.
- b Elongar los músculos.
- c Controlar la postura.

33 ¿Cuál de las siguientes capacidades físicas desarrolla **principalmente** el ejercicio propuesto por la docente en la activación corporal?

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

34 ¿Qué capacidad del CNEB desarrolla **principalmente** Paul en esta actividad?

- a Comprende su cuerpo.
- b Se expresa corporalmente.
- c Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.

35 ¿Cuál de los siguientes aspectos desarrolla **principalmente** Paul durante la actividad?

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

36 ¿Qué tipo de contracción muscular realiza Paul al mantener la postura?

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

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 37 y 38.

La docente prepara un circuito en el que los estudiantes caminarán descalzos y con los ojos vendados sobre diferentes superficies: cemento, césped, una estera y una colchoneta de plástico. Luego de recorrer el circuito, la docente solicita a los estudiantes que describan las características que han identificado al caminar sobre las distintas superficies: su temperatura, su textura, su dureza, etc.

37 ¿Qué tipo de capacidades desarrollan los estudiantes en la actividad descrita?

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

38 ¿Qué tipo de sensaciones están experimentando **principalmente** los estudiantes en la actividad descrita?

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

39 Una docente se propone trabajar con los estudiantes la coordinación perceptivo-motriz relacionándola con la agilidad y destreza. ¿Cuál de las siguientes acciones es **más** pertinente para lograr dicho propósito?

- a Realizar lanzamientos a la canasta desde diferentes puntos de la cancha.
- b Saltar la soga con los pies juntos, luego separados y finalmente con un solo pie.
- c Realizar un recorrido esquivando objetos móviles con cambios rápidos de dirección.

40 ¿Cuál de las siguientes acciones implica habilidades motrices básicas de locomoción?

- a Realizar un giro de pie sobre una banca.
- b Pasar gateando por debajo de una mesa.
- c Lanzar un balón a un compañero que está en movimiento.

41 ¿Cuál de las siguientes actividades desarrolla la coordinación visomotora?

- a Dos estudiantes corren por todo el campo de juego pasándose un balón.
- b Los estudiantes caminan por todo el espacio siguiendo el ritmo de un tambor.
- c Los estudiantes realizan rodamientos hacia adelante y hacia atrás en una colchoneta.

42 ¿Cuál de los siguientes tipos de percepción sensorial se desarrolla **principalmente** con la práctica del fútbol 5 adaptado o *blindfutsal*?

- a Visual.
- b Táctil.
- c Auditiva.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 43, 44, 45, 46, 47, 48 y 49.

La docente propone un circuito de tres actividades que todos los estudiantes deben completar en el menor tiempo posible. A continuación, se describen las actividades que los estudiantes deben realizar:

Río de piedras: Los estudiantes deben “cruzar el río” pisando latas de leche colocadas en el piso como si fueran piedras sin caerse ni pisar “el agua”.

Tumbalatas: Cada estudiante debe derribar una torre de latas con una pelota de trapo; al lograrlo, debe reconstruir la torre lo más rápido posible y dar la posta al siguiente compañero.

El títere: Los estudiantes deben realizar, en el sitio, la mayor cantidad posible de polichinelas durante 10 segundos.

43 ¿En qué actividad se evidencian acciones que implican la predominancia de un hemisferio cerebral sobre el otro?

- a Río de piedras.
- b Tumbalatas.
- c El títere.

44 ¿En qué actividad los estudiantes desarrollan **principalmente** su conciencia corporal a partir del control y ajuste corporal?

- a Río de piedras.
- b Tumbalatas.
- c El títere.

45 ¿Qué actividad **NO** implica coordinación visomotriz?

- a Río de piedras.
 - b Tumbalatas.
 - c El títere.
-

46 ¿En qué actividad **predominan** las sensaciones propioceptivas?

- a Río de piedras.
 - b Tumbalatas.
 - c El títere.
-

47 ¿Qué actividad implica movimientos de patrón cruzado?

- a Río de piedras.
- b Tumbalatas.
- c El títere.

48 ¿Qué tipo de habilidad motriz básica implica realizar la actividad denominada “El títere”?

- a Locomotora.
- b No locomotora.
- c Manipulativa.

49 ¿Qué tipo de resistencia se desarrolla durante la actividad denominada “El títere”?

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

- 50** ¿En cuál de las siguientes acciones se evidencia que el docente está realizando una evaluación formativa?
- a** Cuando califica a los estudiantes en cada actividad que realizan utilizando diversos medios e instrumentos de evaluación.
 - b** Cuando motiva a sus estudiantes a seguir esforzándose a pesar de que no hayan obtenido buenos resultados en sus evaluaciones.
 - c** Cuando adecúa o cambia sus estrategias pedagógicas en función del análisis del desempeño que muestran los estudiantes.

- 51** ¿Por qué es importante recoger los saberes previos de los estudiantes para construir aprendizajes significativos?
- a** Porque así los estudiantes pueden participar activamente en las sesiones respetando las opiniones de los demás.
 - b** Porque así los docentes pueden detectar los errores de los estudiantes y corregirlos inmediatamente.
 - c** Porque así los docentes pueden vincular lo que conocen los estudiantes con lo que van a desarrollar en la sesión.

- 52** ¿En cuál de las siguientes intervenciones se evidencia que el estudiante está haciendo metacognición sobre su proceso de aprendizaje?
- a** Luisa dice: “He notado que al docente le importa mucho la ortografía cuando evalúa nuestros trabajos escritos; por eso, los que escriben sin errores sacan las mejores notas”.
 - b** Álvaro dice: “Los días que jugamos fútbol en el recreo, todos terminan tan agitados y cansados que a la docente le cuesta mucho que prestemos atención en la clase”.
 - c** Daniel dice: “Cuando la docente deja tareas para la casa, yo prefiero hacerlas cuando mis hermanitos salen a jugar; así no me hacen bulla y me concentro mejor”.

53 En una reunión colegiada, los docentes están revisando las leyes generales del desarrollo psicomotor, entre ellas, la ley próximo-distal. Tomando en cuenta esta ley, ¿cuál de las siguientes actividades evidencia un **mayor** nivel de desarrollo psicomotor?

- a** Tregar una cuerda gruesa con nudos colgada del techo.
- b** Sacar canicas de una tina llena de agua con los pies.
- c** Balancearse echado sobre una pelota grande.

54 Los métodos de enseñanza **inductivos** implican brindar a los estudiantes el tiempo suficiente para que indaguen y descubran sus propias maneras de actuar con los objetos dejando que la actividad esté centrada en el estudiante, quien va estructurando sus propios movimientos en base a la toma de conciencia de su acción y su relación con los demás.

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

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

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 55 y 56.

Los estudiantes están practicando una coreografía de danza, pero tienen dificultades con una de las secuencias de movimientos. Entonces, la docente se coloca frente al grupo de estudiantes, dándoles la espalda, y realiza la secuencia de movimientos marcando los tiempos en voz alta mientras los estudiantes la imitan. La docente va aumentando poco a poco la velocidad de la secuencia hasta que todos los estudiantes logran dominarla.

55 ¿Qué método de enseñanza aplica la docente durante la situación descrita?

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

56 ¿Qué proceso pedagógico realiza **principalmente** la docente durante la actividad descrita?

- a Brinda andamiaje.
- b Favorece la transferencia.
- c Activa los saberes previos.

57 Valeria es una estudiante que padece de asma. Si bien ha tenido crisis asmáticas severas en el pasado, actualmente tiene controlada la enfermedad. Si el docente ha planificado realizar con los estudiantes diversas actividades físicas de intensidad media, ¿cuál de las siguientes estrategias es pertinente para atender el caso de Valeria?

- a Planificar para Valeria actividades de menor intensidad para evitar el aumento de su frecuencia cardio-respiratoria.
- b Continuar con lo planificado, siempre que no aparezcan síntomas de peligro, ya que el ejercicio es beneficioso para Valeria.
- c Exonerar a Valeria de realizar cualquier actividad física y asignarle otro tipo de tareas para prevenir que sufra una crisis asmática.

58 ¿Por qué es importante conocer el tipo de articulación involucrada en un ejercicio?

- a Porque influye en la dirección y el rango de movimiento que se puede realizar de manera segura.
- b Porque determina la cantidad de peso que puede soportar una extremidad sin lesionarse.
- c Porque permite identificar los grupos musculares que intervienen en cada movimiento.

59 ¿Qué tipo de articulación interviene en los movimientos del cuello?

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

60 ¿Cuál es la función **principal** del líquido sinovial?

- a Lubricar y amortiguar las articulaciones durante el movimiento.
- b Unir los músculos que controlan el movimiento de la articulación.
- c Rodear la articulación para brindarle sostén y limitar su rango de movimiento.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 61 y 62.

Durante una sesión, los estudiantes realizan las siguientes actividades:

La oruga: Los estudiantes forman una columna dejando un espacio prudente entre cada uno; a la señal, todos deben avanzar de manera coordinada realizando rodamientos hacia adelante sobre una fila de colchonetas, como si fueran una oruga.

El boxeador: Los estudiantes saltan la soga de manera individual como si fueran boxeadores preparándose para una pelea; primero, saltan alternando los pies; luego, con los dos pies juntos; y, finalmente, saltan con un solo pie.

El piso es lava: Los estudiantes deben cruzar el campo evitando tocar el piso, porque se ha convertido en un río de lava; para cruzar el río de lava, deben avanzar pisando “las rocas”, que son diversos objetos, como colchonetas, bancos y sillas.

61 ¿En qué actividad los estudiantes les dan un valor simbólico a los materiales utilizados?

- a La oruga.
- b El boxeador.
- c El piso es lava.

62 ¿En qué actividad los materiales utilizados cumplen una función de apoyo?

- a La oruga.
- b El boxeador.
- c El piso es lava.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 63 y 64.

Los estudiantes juegan al “Stop” en el campo de vóleybol. Adrián, uno de los estudiantes, se ubica detrás de la línea de saque, de espaldas a sus compañeros, quienes se ubican en una fila detrás de la línea de saque del campo contrario. Adrián debe contar en voz alta “1, 2 y 3” y, luego, voltear rápidamente y decir la palabra “stop”. Durante el conteo, los compañeros deben desplazarse hacia Adrián lo más rápido posible mientras está de espaldas y, cuando este dice “stop”, deben detenerse de manera inmediata y permanecer inmóviles. Luego, se repiten las acciones hasta que alguno de los compañeros logra tocar la espalda de Adrián y gana el juego.

63 Cuando los estudiantes se detienen en el momento en el que Adrián pronuncia la palabra “stop”, ¿qué función ejecutiva se evidencia **principalmente**?

- a) Flexibilidad cognitiva.
- b) Memoria de trabajo.
- c) Control inhibitorio.

64 Tomando en cuenta el nivel de participación y cooperación, ¿qué tipo de juego es “Stop”?

- a) Juego de oposición.
- b) Juego de colaboración.
- c) Juego de colaboración-oposición.

Lea la siguiente situación y responda las preguntas 65 y 66.

Un docente tiene como propósito que los estudiantes adquieran las siguientes habilidades en el balonmano en situaciones de juego: marcar y desmarcarse, pasar rápido la pelota a un compañero desmarcado, sorprender al oponente en arrancada, interceptar pases del equipo contrario, buscar posiciones claras de tiro y luchar por el balón lanzado.

65 ¿Qué tipo de habilidades se propone desarrollar el docente?

- a) Habilidades técnicas.
- b) Habilidades tácticas.
- c) Habilidades estratégicas.

66 ¿Qué competencia del área van a desarrollar **principalmente** los estudiantes?

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

67

La docente comenta a los estudiantes que realizarán una serie de ejercicios para mejorar sus saques de vóley. Entonces, organiza a los estudiantes en grupos y, en cada grupo, designa como monitor a uno de los integrantes. Luego, reúne a los monitores y les explica de manera detallada el propósito de la actividad que van a realizar, cómo la deben ejecutar y con qué materiales. Cada monitor debe organizar a su grupo, supervisar el trabajo, evaluar, retroalimentar y ayudar a mejorar algunos aspectos del saque de sus compañeros.

¿Qué método de enseñanza se evidencia en esta actividad?

- a Microenseñanza.
- b Enseñanza recíproca.
- c Mando directo modificado.

Durante una experiencia de aprendizaje orientada al cuidado de la salud por medio de una buena nutrición, algunos estudiantes comentan a la docente que acuden al gimnasio municipal a hacer ejercicios. Allí escucharon el término “Índice de Masa Corporal” (IMC). La docente propicia un diálogo para que los estudiantes compartan sus saberes previos sobre el tema: “Creo que tiene que ver con tu peso, si eres flaco o gordo”, “Sí, sirve para calcular el peso ideal de una persona”, entre otros comentarios. Entonces, la docente aprovecha el interés de los estudiantes y les propone conocer un poco más sobre el IMC.

A continuación, la docente presenta la fórmula para calcular el IMC y les explica a los estudiantes que, para obtener el IMC, se debe dividir la masa de la persona en kilogramos, entre su estatura en metros al cuadrado. Luego, solicita a los estudiantes calcular el IMC de algunos casos ficticios con ayuda de una calculadora y, analizan juntos los rangos de IMC y su clasificación que, según la Organización Mundial de la Salud, son “Normal”, “Sobrepeso”, “Obesidad grado I”, “Obesidad grado II”, y “Obesidad grado III”.

En uno de los ejemplos ficticios, un hombre llamado Rodolfo pesa 89 kilogramos y mide 1,72 metros, y el resultado de la fórmula es un IMC de 30,1. Al comparar los rangos, los estudiantes concluyen que Rodolfo tiene obesidad grado I. La docente les pregunta a los estudiantes cómo se imaginan a Rodolfo con ese IMC. Los estudiantes comentan: “Debe ser bien gordito”, “Debe tener mucha grasa corporal”. Entonces, la docente presenta la fotografía de un fisicoculturista y les comenta que él es Rodolfo.

68 ¿Qué proceso de aprendizaje promueve **principalmente** la docente al presentar la fotografía del fisicoculturista a los estudiantes?

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

69 Cuando los estudiantes valoran el IMC de Rodolfo, el fisicoculturista, infieren que “debe ser gordito” o “debe tener mucha grasa corporal”, porque al calcular el IMC **NO** se toma en cuenta:

- a** La condición física.
- b** La imagen corporal.
- c** La composición corporal.

70 En otra intervención, Roberto, un estudiante, dice: “Más allá del peso, todos los deportistas de élite son musculosos y tienen poca grasa corporal”.

¿Cuál es la retroalimentación **más** adecuada ante la intervención de Roberto?

- a** “Roberto, ¿acaso las personas con sobrepeso u obesidad no pueden llegar a ser deportistas de élite si se lo proponen? ¿Qué importancia tiene la alimentación y el entrenamiento en el desarrollo muscular de los deportistas?”.
- b** “Roberto, ¿alguna vez has visto a los lanzadores de martillo o a los levantadores de peso? ¿Has visto que son muy gruesos? ¿Qué importancia tienen la fuerza, la agilidad, la velocidad y la potencia para la disciplina deportiva, y cuál es su relación con la masa corporal?”.
- c** “Roberto, ¿sabes que incluso los deportistas de élite tienen al menos una pequeña cantidad de grasa corporal? ¿Sabías que la grasa tiene diversas funciones? La grasa es una fuente de energía que le permite al deportista obtener combustible para la actividad física intensa”.

71 Luego de conversar con los estudiantes, la docente nota que muchos no comprenden bien la función de los lípidos y la grasa corporal, y consideran que una alimentación saludable debe evitar las grasas todo lo posible, porque estas son perjudiciales para el cuerpo. Entonces, la docente se propone mencionarles algunas de las funciones que tienen los lípidos en el organismo. ¿Cuál de las siguientes alternativas es una función de los lípidos?

- a Son una fuente de energía de disponibilidad inmediata.
- b Ayudan a transportar vitaminas y favorecen su absorción.
- c Se encargan de transportar el oxígeno a través de la sangre.

72 ¿Cuál de las siguientes alternativas **NO** es una función de la grasa corporal?

- a Ayuda a regular la temperatura corporal.
- b Protege los órganos y las articulaciones.
- c Permite la contracción de los músculos.

73 Luego de conversar con los estudiantes sobre algunas funciones de la grasa en el organismo, la docente les comenta que no todas las grasas que se encuentran en los alimentos que consumimos son del mismo tipo. La docente pregunta: “¿Quién puede nombrar un alimento rico en grasas insaturadas?”. Tres estudiantes responden. ¿Cuál es la respuesta correcta?

- a** Liliana dice: “La palta”.
- b** Alberto dice: “El queso”.
- c** Ana dice: “La margarina”.

74 La docente y los estudiantes buscan información sobre los tipos de grasa y sus efectos en el organismo, y leen en diversas fuentes que es importante evitar el consumo de alimentos que contienen grasas trans por sus efectos nocivos en la salud. ¿Por qué se recomienda **evitar** el consumo de alimentos que contienen grasas trans?

- a** Porque aumentan el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y diabetes.
- b** Porque son procesados industrialmente y contienen sustancias artificiales.
- c** Porque su consumo, incluso en pequeñas cantidades, provoca obesidad.

75 Luego de comprender mejor las limitaciones del IMC como único factor para valorar la condición física de las personas, la docente propone a los estudiantes calcular su propio IMC y analizar el resultado tomando en cuenta otros factores, como su edad, su nivel de actividad física, sus necesidades nutricionales, su tipo de alimentación y su salud en general.

¿Qué proceso está promoviendo **principalmente** la docente cuando les pide a los estudiantes calcular y analizar el resultado de su IMC?

- a Andamiaje.
- b Transferencia.
- c Metacognición.



PERÚ

Ministerio
de Educación