Guía de trabajo para 4 medio

1.-El esguince es el traumatismo más común en las clases de Educación Física y se debe:

 a) inmovilizar

b) mover la zona afectada

c) apoyar

d) Ninguna de las anteriores

2. La luxación es:

 a) Hueso quebrado

b) hueso se sale de la articulación

 c) hueso largo

d) un golpe o hematoma.

3.- Ponga la palabra que falta para completar la oración en forma lógica.

 1. El voleibol se juega con \_\_\_ jugadores por equipo y al recibir se deben dar \_\_\_ pases y \_\_\_\_ toques al balón.

2. El basquetbol es un deporte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ que se juega con \_\_\_ jugadores por lado, su objetivo es introducir el balón en el \_\_\_\_\_\_\_\_ contrario.

3. La clase de Educación Física permite el desarrollo del \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, mejora la coordinación, Fuerza, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 4. La unidad de acondicionamiento físico y salud permite el mejoramiento de la Velocidad, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, resistencia, agilidad y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

5. Cuando se realizan 20 minutos de trote, la cualidad física que se estimula es la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 6. Cuando se realizan series de piques de 30 a 50 Mts. La cualidad física que se estimula es la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Cuando se realizan flexiones de brazos, abdominales, sentadillas, la cualidad física que se estimula es la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 8. El realizar ejercicios de estiramiento de músculos y articulaciones al máximo de sus posibilidades, la cualidad física que se trabaja es la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 9. Tocar la red al momento de remachar es una falta que se cobra en el deporte del-------------------------

4.- Qué deporte se practica en una cancha con dimensiones de 18 metros de largo por 9 metros de ancho.

 a) Basquetbol

b) Voleibol

c) Hándbol

d) Futbolito.

5. Qué deporte colectivo se practica con cinco jugadores por equipo y 7 en Banca, las medidas de la cancha son 25 de largo y 15 de ancho.

a) Handbol

b) Voleibol

c) Basquetbol

d) Futbolito.

6. Qué deporte colectivo se practica jugando con las manos y los goles deben realizarse obligadamente fuera del área.

 a) Voleibol

b) Basquetbol

c) Futbolito

d) Hándbol.

7. ¿Cuál de las siguientes disciplinas no es un deporte individual?

a) Gimnasia

b) Atletismo

c) Tenis

d) Fútbol.

8. En términos generales el atletismo es una disciplina deportiva que se practica en pruebas de:

 a) Pista y campo

 b) Lanzamientos y saltos

c) Carreras y saltos

 d) Todas las anteriores.

9. Al recibir el balón en el voleibol se puede dar:

 a) 3 pases y 3 toques

b) 2pases y 3 toques

c) 3 pases y 2 toques

d) Ninguna de las anteriores

10. Una de sus reglas dice que no se debe retener el balón más de 5 segundos, esto corresponde al:

a) Basquetbol

 b) Fútbol

 c) Handbol

d) Rugby.

11. La regla dice que los pases deben realizarse hacia atrás, esto corresponde a:

 a) Voleibol

b) Fútbol

 c) Rugby

d) Hándbol

11. El objetivo de la Educación Física en los colegios de Chile es:

 a) La especialización deportiva

b) Formar alumnos de Elite

 c) Buscar el alto rendimiento

 d) Mejorar la salud y calidad de vida de los alumnos.

12. Para medir la fuerza de un segmento del cuerpo humano puedo realizar:

a) Abdominales

b) 100 Mts. Planos

c) 80 Mts. Planos

 d) Ejercicios de Flexibilidad.

13. La elongación muscular es:

 a) Ejercicios de fuerza isotónica

b) Ejercicios de resistencia sostenida

 c) Estiramiento de músculos al máximo de sus posibilidades

 d) Contracturas musculares.

14. Cuando se produce la puntada al costado producto de la actividad física:

I Se debe bajar la intensidad del ejercicio.

 II Se debe presionar el lugar del dolor por más de 3 segundos.

III Detener la actividad física hasta que el dolor pase.

 IV Controlar la respiración coordinando la inspiración por la nariz y exhalando por la boca.

a) Solo I y III

 b) Solo II y IV

c) Solo I y II

d) I, II, III y IV.

15. La practica sistemática de los deportes y Educación física:

 a) Mejora la condición física general de los alumnos

b) Eleva la autoestima en los alumnos

 c) Adquieren hábitos de vida saludable y ordenada

d) Todas las anteriores

16. En relación con el trote aeróbico se debe:

I) Practicar al menos tres veces a la semana, no menos de 30 minutos.

 II) No es importante en el entrenamiento físico y calentamiento.

 III) Se utiliza frecuentemente al inicio de las clases y entrenamientos.

 IV) Su práctica es constante en los países desarrollados.

 a) Solo I y II

b) Solo I, III y IV

 c) Solo II y IV

 d) I, II, III y IV

17. Se habla que un ejercicio es Aeróbico cuando:

I Su práctica es constante y de intensidad moderada

 II Con presencia de Oxigeno (O2)

III Se desarrolla una corrida de 10 Kilómetros

IV Son 100 metros planos.

 a) Solo I y IV

b) Solo I, III y IV

c) Solo I, II y III

d) I, II, III y IV.

 18. Se habla de un ejercicio anaeróbico cuando:

I Es corto pero de alta intensidad

 II Los alumnos elevan su frecuencia cardiaca entre 100 y120 Lat/Min.

 III Se ejecuta una caminata de 10 Kilómetros

 IV Se corren los 100 metros planos.

a) Solo I, II y IV

b) Solo II y III

c) Solo II y III

d) I, II, III y IV.