

Taller de Recuperación – Educación Física

Grado Sexto

Fecha: _____

Nombre: _____

Instrucciones: Lee atentamente cada pregunta y selecciona la respuesta correcta. En las preguntas con lectura, analiza primero el texto antes de responder.

Pregunta 1 (Lectura)

Lee el siguiente texto:

"La gimnasia artística es una disciplina que combina fuerza, flexibilidad y coordinación. Los atletas realizan rutinas en diferentes aparatos como el suelo, las barras asimétricas o el caballo con arcos. Esta práctica ayuda a desarrollar cualidades físicas fundamentales y mejora la postura corporal."

¿Cuál es uno de los principales beneficios de practicar gimnasia artística?

- a) Aprender a correr largas distancias.
- b) Mejorar la fuerza y flexibilidad corporal.
- c) Incrementar únicamente la velocidad.
- d) Desarrollar habilidades solo en un deporte de equipo.

Pregunta 2

¿Cuál de los siguientes elementos se utiliza comúnmente en una rutina de gimnasia artística?

- a) Balón de fútbol.
- b) Barras asimétricas.
- c) Red de voleibol.
- d) Aros de basquetbol.

Pregunta 3

Una de las cualidades físicas que mejora al realizar ejercicios de resistencia es:

- a) La elasticidad.
- b) La fuerza explosiva.
- c) La capacidad aeróbica.
- d) La velocidad de reacción.

Pregunta 4 (Lectura)

Lee el siguiente texto:

"Los juegos predeportivos son actividades lúdicas que preparan a los estudiantes para deportes organizados. Por ejemplo, un juego de pase de balón en equipo puede enseñar las bases del baloncesto. Además, desarrollan trabajo en equipo, coordinación y respeto por las reglas."

¿Qué característica principal tienen los juegos predeportivos?

- a) Son juegos competitivos de alto rendimiento.
- b) Son exclusivamente para ganar trofeos.
- c) Preparan habilidades básicas para deportes futuros.
- d) Solo se enfocan en la fuerza física.

Pregunta 5

¿Cuál de las siguientes opciones representa una cualidad física?

- a) Aprender reglas deportivas.
- b) Tener buena resistencia cardiovascular.
- c) Conocer a los jugadores profesionales.
- d) Aprender canciones deportivas.

Pregunta 6

Quando diseñamos un esquema corporal o una coreografía sencilla, ¿qué habilidad principal estamos trabajando?

- a) La creatividad y coordinación de movimientos.
- b) La fuerza y velocidad de reacción.
- c) El dominio exclusivo de los deportes de equipo.
- d) La competencia en atletismo.

Pregunta 7

¿En cuál de los siguientes ejercicios trabajamos principalmente la flexibilidad?

- a) Saltos de velocidad.
- b) Estiramientos de piernas y brazos.
- c) Lanzamientos de balón medicinal.
- d) Carreras de velocidad.

Pregunta 8 (Lectura)

Lee el siguiente texto:

"Realizar actividad física regular tiene múltiples beneficios para la salud: mejora el sistema circulatorio, fortalece los músculos y huesos, y ayuda a mantener un peso saludable. Además, realizar ejercicios de forma constante contribuye a la salud mental, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo."

¿Cuál es un beneficio mental de realizar actividad física regularmente?

- a) Aumentar el estrés.
- b) Mejorar el estado de ánimo.
- c) Disminuir la fuerza muscular.
- d) Bajar el rendimiento académico.

Pregunta 9

Un juego predeportivo de "captura la bandera" enseña principalmente:

- a) Cómo lanzar una pelota.
- b) Estrategias de equipo y velocidad.
- c) El uso de aros y barras.
- d) Cómo nadar en piscina.

Pregunta 10

¿Para qué sirve principalmente el calentamiento antes de hacer ejercicio?

- a) Para cansarnos rápidamente.
- b) Para evitar lesiones y preparar el cuerpo.
- c) Para aprender nuevos deportes.
- d) Para demostrar quién es más fuerte.

¡Mucho Suerte!

Taller de Recuperación – Educación Física

Grado Séptimo

Fecha: _____

Nombre: _____

Instrucciones: Lee atentamente cada pregunta y selecciona la respuesta correcta. En las preguntas con lectura, analiza primero el texto antes de responder.

Pregunta 1 (Lectura)

"Antes de realizar cualquier actividad física, es fundamental preparar el cuerpo. El calentamiento ayuda a elevar la temperatura muscular, aumenta el ritmo cardíaco y mejora la elasticidad. De esta forma, se previenen lesiones y se logra un mejor rendimiento."

¿Cuál es el propósito principal del calentamiento según el texto?

- a) Aumentar la dificultad del ejercicio.
- b) Prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.
- c) Reducir la necesidad de descansar.
- d) Acelerar el cansancio.

Pregunta 2

Uno de los **objetivos principales** de la recuperación después del ejercicio es:

- a) Aumentar la tensión muscular.
- b) Ayudar al cuerpo a volver a su estado normal.
- c) Incrementar la fatiga.
- d) Disminuir el número de sesiones de entrenamiento.

Pregunta 3

¿Cuál de los siguientes **principios del calentamiento** indica que debe ser progresivo?

- a) Aumentar la intensidad bruscamente.
- b) Empezar con ejercicios suaves y luego más intensos.
- c) Hacer pausas largas.
- d) Saltarse el calentamiento si se tiene poco tiempo.

Pregunta 4 (Lectura)

"El calentamiento general busca preparar el cuerpo en su conjunto, elevando la temperatura muscular global. El calentamiento específico, en cambio, se enfoca en los grupos musculares que se usarán en la actividad principal, simulando movimientos que se realizarán luego."

¿Qué diferencia principal hay entre calentamiento general y específico?

- a) El general usa pesas, el específico no.
- b) El general trabaja todo el cuerpo; el específico, zonas concretas.
- c) El específico es siempre más corto.
- d) El específico solo se hace en deportes de equipo.

Pregunta 5

Un **tipo de calentamiento activo** se caracteriza por:

- a) Reposo completo antes del ejercicio.
- b) Movimientos realizados por el propio individuo.
- c) Uso de masajes y baños calientes.
- d) Dormir antes de la actividad.

Pregunta 6

¿En qué orden debería estructurarse un calentamiento correcto?

- a) Estiramientos – Movilidad articular – Carrera suave.
- b) Carrera suave – Movilidad articular – Estiramientos.
- c) Estiramientos intensos – Carrera rápida.
- d) Juego intenso – Estiramiento leve.

Pregunta 7 (Lectura)

"Una buena sesión de calentamiento debe tener una duración adecuada, de entre 10 a 20 minutos, dependiendo de la actividad que se va a realizar. Es importante no omitir ninguna parte: inicio suave, ejercicios de movilidad articular, activación cardiovascular y estiramientos suaves."

Según el texto, ¿cuál de estos elementos es indispensable en un calentamiento?

- a) Solo hacer ejercicios de fuerza.
- b) Iniciar de forma suave y aumentar progresivamente.
- c) Estirar intensamente desde el primer minuto.
- d) Saltar el calentamiento si se tiene prisa.

Pregunta 8

El **calentamiento pasivo** se caracteriza por:

- a) Ejercicios de fuerza con pesas.
- b) Actividad intensa desde el principio.
- c) Uso de medios externos como duchas calientes o masajes.
- d) Saltos continuos.

Pregunta 9

¿En qué momento es más importante realizar una **fase de recuperación**?

- a) Antes de comenzar la actividad física.
- b) Durante los estiramientos.
- c) Inmediatamente después de terminar el ejercicio.
- d) Solamente al final del día.

Pregunta 10

¿Cuál de los siguientes **NO** es un objetivo del calentamiento?

- a) Preparar mentalmente al deportista.
- b) Activar los sistemas cardiorrespiratorio y muscular.
- c) Reducir el riesgo de lesiones.
- d) Aumentar el cansancio antes de la actividad.

¡Mucho ánimo! ¡Tú Puedes lograrlo!

Taller de Recuperación – Educación Física

Grado: Caminar 101

Fecha: _____

Nombre: _____

Instrucciones: Lee atentamente cada pregunta y selecciona la respuesta correcta. En las preguntas con lectura, analiza primero el texto antes de responder.

1. (LECTURA)

Lee el siguiente fragmento:

"El calentamiento es una fase inicial de cualquier actividad física donde se busca preparar el cuerpo a nivel cardiovascular, muscular y articular, aumentando la temperatura corporal y mejorando el rendimiento."

¿Cuál es el propósito principal del calentamiento según el texto?

- a) Bajar la temperatura corporal.
- b) Aumentar la fuerza instantáneamente.
- c) Preparar el cuerpo para el ejercicio físico.
- d) Evitar que el cuerpo sude.

2. ¿Cuál de las siguientes NO es una cualidad física básica?

- a) Fuerza.
- b) Resistencia.
- c) Flexibilidad.
- d) Creatividad.

3. (LECTURA)

Lee el siguiente fragmento:

"En la gimnasia, los esquemas corporales o coreografías combinan movimientos coordinados, a veces con elementos como cintas o aros, expresando ritmo, equilibrio y creatividad en el movimiento corporal."

¿Qué aspectos destacan en los esquemas corporales según el fragmento?

- a) Fuerza máxima y potencia.
- b) Ritmo, equilibrio y creatividad.
- c) Velocidad extrema y competencia.
- d) Resistencia aeróbica y fuerza.

4. ¿Qué principio del calentamiento sugiere que los movimientos deben ser específicos al tipo de ejercicio que se va a realizar?

- a) Principio de continuidad.
- b) Principio de especificidad.
- c) Principio de intensidad creciente.
- d) Principio de individualidad.

5. (LECTURA)

Lee el siguiente fragmento:

"La recuperación es el proceso por el cual el cuerpo vuelve a su estado de reposo luego de una actividad física. Incluye técnicas como estiramientos suaves, hidratación y descanso, esenciales para evitar lesiones y mejorar el rendimiento a largo plazo."

¿Qué prácticas son esenciales en el proceso de recuperación según el texto?

- a) Estiramientos suaves, hidratación y descanso.
- b) Ejercicios de alta intensidad.
- c) Ejercicios de fuerza máxima.
- d) Competencias inmediatas.

6. ¿Qué tipo de calentamiento incluye actividades como trotar suavemente, saltar cuerda o hacer estiramientos dinámicos?

- a) Calentamiento pasivo.
- b) Calentamiento general.
- c) Calentamiento de recuperación.
- d) Calentamiento estático.

7. (LECTURA)

Lee el siguiente fragmento:

"Los juegos pre-deportivos permiten a los estudiantes familiarizarse con dinámicas similares a las de deportes reglados, pero con reglas simplificadas. Fomentan el trabajo en equipo, la motricidad básica y la comprensión de estrategias de juego."

¿Cuál es un beneficio principal de los juegos pre-deportivos?

- a) Promueven el individualismo en el deporte.
- b) Enseñan a competir intensamente desde el principio.
- c) Fomentan trabajo en equipo y habilidades motrices.
- d) Obligan a memorizar todas las reglas de los deportes.

8. ¿Cuál de los siguientes beneficios no es asociado directamente a la práctica de la gimnasia?

- a) Mejora del equilibrio.
- b) Incremento de la flexibilidad.
- c) Aumento del sedentarismo.
- d) Desarrollo de la coordinación.

9. (LECTURA)

Lee el siguiente fragmento:

"La estructura básica de un calentamiento incluye: una fase de activación cardiovascular (correr suave o saltar), una fase de movilidad articular (movimientos circulares de brazos, tobillos, cuello) y una fase de estiramientos dinámicos (balanceo de piernas, rotaciones)."

¿Cuál es el orden correcto de las fases de un calentamiento según el texto?

- a) Estiramientos – movilidad – cardiovascular.
- b) Activación cardiovascular – movilidad articular – estiramientos dinámicos.
- c) Movilidad articular – activación cardiovascular – estiramientos dinámicos.
- d) Estiramientos estáticos – activación cardiovascular – movilidad articular.

10. ¿Qué beneficio aporta el calentamiento al desempeño físico?

- a) Disminuye la circulación sanguínea.
- b) Aumenta el riesgo de lesiones.
- c) Mejora la elasticidad y la preparación del cuerpo.
- d) Obliga a hacer ejercicio de manera brusca.

¡Ánimo! ¡Puedes lograrlo!

Taller de Recuperación – Educación Física

Grado: Pensar 102

Fecha: _____

Nombre: _____

Instrucciones: Lee atentamente cada texto antes de responder. Marca la opción correcta para cada pregunta. Algunas preguntas tienen un espacio para desarrollar la respuesta.

1. Lectura: Objetivos del Calentamiento y la Recuperación

El calentamiento tiene como objetivos principales preparar el cuerpo para la actividad física, aumentar la temperatura muscular, y mejorar la circulación sanguínea. Ayuda a prevenir lesiones y aumenta la flexibilidad y fuerza muscular. La recuperación, por su parte, tiene como fin disminuir gradualmente la intensidad del ejercicio, facilitando la eliminación de toxinas y evitando lesiones musculares.

Pregunta:

Según el texto, ¿cuál es el objetivo principal del calentamiento?

- A) Aumentar la cantidad de ejercicios.
- B) Mejorar la flexibilidad y aumentar la circulación sanguínea.
- C) Aumentar la velocidad en los entrenamientos.
- D) Evitar el uso de equipos deportivos.

Pregunta para desarrollo:

Explica brevemente por qué el calentamiento es importante para prevenir lesiones.

Rt=

2. Lectura: Principios del Calentamiento

Los principios del calentamiento incluyen la progresividad, especificidad y duración. Esto significa que el calentamiento debe ser gradual, comenzar con movimientos suaves y luego aumentar la intensidad. Debe estar relacionado con la actividad física a realizarse y debe durar el tiempo necesario para preparar al cuerpo adecuadamente.

Pregunta:

¿Cuál de los siguientes principios describe mejor el comienzo de un

calentamiento suave y progresivo?

- A) Especificidad.
- B) Progresividad.
- C) Duración.
- D) Intensidad.

Pregunta para desarrollo:

Describe el principio de la especificidad en el calentamiento.

Rt=

3. Lectura: Formas y Tipos de Calentamiento

Existen dos tipos principales de calentamiento: general y específico. El calentamiento general es aquel que involucra movimientos que activan todo el cuerpo, como trotar o saltar. El calentamiento específico, en cambio, se enfoca en los músculos y movimientos que se utilizarán durante la actividad física o deportiva.

Pregunta:

¿Cuál es la diferencia entre un calentamiento general y uno específico?

- A) El calentamiento general solo se enfoca en la movilidad articular.
- B) El calentamiento específico solo sirve para los deportes de contacto.
- C) El calentamiento general activa todo el cuerpo, y el específico se enfoca en los músculos que se usarán.
- D) El calentamiento específico es más largo que el general.

Pregunta para desarrollo:

¿En qué situación es más útil un calentamiento específico? Explica con ejemplos.

Rt=

4. Lectura: Estructura, Contenido y Desarrollo del Calentamiento

Un calentamiento efectivo debe seguir una estructura que incluya tres fases:

1. **Fase inicial:** Movilidad articular y ejercicios de baja intensidad.

2. **Fase principal:** Ejercicios más intensos relacionados con la actividad principal.
3. **Fase final:** Estiramientos dinámicos y respiración controlada.

Pregunta:

¿Qué fase del calentamiento incluye los estiramientos dinámicos?

- A) Fase inicial.
- B) Fase principal.
- C) Fase final.
- D) Fase de recuperación.

Pregunta para desarrollo:

Explica la importancia de la fase final en el calentamiento.

Rt=

5. Lectura: Elementos Teóricos y Prácticos de la Gimnasia

La gimnasia es una actividad física que ayuda a mejorar el control corporal, la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio. A través de la práctica regular de la gimnasia, se desarrollan habilidades motoras básicas y se aumenta la resistencia muscular, lo que favorece la salud física general.

Pregunta:

¿Cuál es uno de los beneficios principales de la gimnasia?

- A) Disminuir la flexibilidad.
- B) Mejorar el control corporal y el equilibrio.
- C) Reducir la fuerza muscular.
- D) Mejorar solo la resistencia cardiovascular.

Pregunta para desarrollo:

Menciona y describe dos habilidades que la gimnasia ayuda a mejorar.

Rt=

6. Lectura: Juegos Pre-Deportivos y Cualidades Físicas

Los juegos pre-deportivos son actividades diseñadas para enseñar y mejorar las habilidades necesarias para los deportes. Estos juegos permiten a los estudiantes desarrollar cualidades físicas como la coordinación, la velocidad y la resistencia de una manera divertida y participativa.

Pregunta:

¿Qué beneficio tienen los juegos pre-deportivos en los jóvenes?

- A) Solo mejoran la habilidad en deportes específicos.
- B) Mejoran la condición física general y habilidades motoras básicas.
- C) Solo son útiles para deportes de contacto.
- D) No tienen impacto en la condición física.

Pregunta para desarrollo:

¿Cómo contribuyen los juegos pre-deportivos al desarrollo de la coordinación?

Rt=

7. Lectura: Coreografías y Esquemas Corporales

Diseñar coreografías o esquemas corporales es una excelente manera de trabajar en la coordinación, ritmo y memoria muscular. Al integrar movimientos corporales de diferentes partes del cuerpo, los estudiantes mejoran su conciencia corporal y capacidad de ejecución de movimientos en secuencia.

Pregunta:

¿Qué habilidad principal se mejora con el diseño de coreografías?

- A) Fuerza.
- B) Coordinación y ritmo.
- C) Resistencia cardiovascular.
- D) Flexibilidad muscular.

8. Lectura: Beneficios de la Gimnasia y Cualidades Físicas para la Salud

Practicar gimnasia regularmente no solo mejora el rendimiento físico, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental. Ayuda a reducir el estrés, mejora la postura, y aumenta la flexibilidad y la fuerza muscular. Las cualidades físicas como la resistencia y la coordinación son fundamentales para mantener un cuerpo saludable y funcional.

Pregunta:

¿Cuál de los siguientes es un beneficio de la gimnasia mencionado en el texto?

- A) Aumento del estrés.
- B) Mejora de la postura y aumento de la flexibilidad.
- C) Disminución de la fuerza muscular.
- D) Aumento de la velocidad en actividades no relacionadas con el deporte.

9. Lectura: La Importancia de la Recuperación

La recuperación es una fase fundamental en cualquier actividad física, ya que permite que el cuerpo se recupere después del esfuerzo. Durante la recuperación, el cuerpo restablece sus niveles de energía y reduce el riesgo de lesiones. Una adecuada recuperación mejora el rendimiento físico a largo plazo y previene el agotamiento muscular.

Pregunta:

¿Cuál es uno de los beneficios clave de la recuperación mencionado en el texto?

- A) Aumenta la fatiga muscular.
- B) Ayuda a restablecer los niveles de energía y previene lesiones.
- C) Disminuye el rendimiento físico.
- D) Impide el desarrollo de la fuerza muscular.

Pregunta para desarrollo:

Explica cómo la recuperación puede influir en el rendimiento físico a largo plazo.

Rt=

10. Lectura: Beneficios de las Cualidades Físicas para la Salud

Las cualidades físicas como la flexibilidad, la resistencia, la fuerza y la coordinación son esenciales para mantener un cuerpo saludable. Estas cualidades no solo mejoran el rendimiento en actividades deportivas, sino que también tienen un impacto positivo en la vida diaria. Desarrollarlas ayuda a prevenir enfermedades, mejora la postura y reduce el riesgo de lesiones.

Pregunta:

¿Cuál de las siguientes cualidades físicas es más importante para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico?

- A) Flexibilidad.
- B) Velocidad.

- C) Fuerza muscular.
- D) Coordinación.

Pregunta para desarrollo:

¿Por qué la flexibilidad es importante para prevenir lesiones y cómo puede mejorarse?

Rt=

¡Ánimo! ¡Sí se puede!

Taller de Recuperación – Educación Física

Grado: Pensar 103

Fecha: _____

Nombre: _____

Instrucciones: Lee atentamente cada pregunta y selecciona la respuesta correcta. En las preguntas con lectura, analiza primero el texto antes de responder.

1. Lectura:

El calentamiento es una serie de ejercicios que se realizan antes de la actividad física para preparar el cuerpo. Eleva la temperatura muscular, activa el sistema cardiovascular y mejora la concentración. También previene lesiones al preparar tendones y articulaciones.

Pregunta:

Según el texto, ¿cuál es un objetivo principal del calentamiento?

- A) Mejorar la técnica deportiva.
- B) Prevenir lesiones y preparar el cuerpo.
- C) Incrementar el número de repeticiones.
- D) Evitar la fatiga muscular después del ejercicio.

2. Lectura:

Los principios del calentamiento incluyen la progresividad, especificidad y duración adecuada. Es importante iniciar con movimientos suaves y aumentar la intensidad gradualmente. Además, el calentamiento debe estar relacionado con la actividad principal.

Pregunta:

¿Qué principio se aplica al empezar el calentamiento con movimientos suaves y aumentar gradualmente la intensidad?

- A) Duración.
- B) Especificidad.
- C) Progresividad.
- D) Intensidad.

3. Lectura:

Existen diferentes tipos de calentamiento: el general y el específico. El calentamiento general trabaja todo el cuerpo de manera global, mientras que el

específico se enfoca en los músculos y movimientos que se usarán en la actividad deportiva particular.

Pregunta:

¿En qué consiste el calentamiento específico?

- A) Trabajar todo el cuerpo de forma equilibrada.
- B) Enfocar los ejercicios en los músculos y movimientos del deporte a practicar.
- C) Mejorar la capacidad respiratoria.
- D) Realizar estiramientos de todas las partes del cuerpo.

4. Lectura:

La estructura del calentamiento debe incluir tres partes: una fase inicial de movilidad articular y cardiovascular, una fase principal con ejercicios de activación muscular y una fase final con estiramientos dinámicos.

Pregunta:

¿Cuál es la primera fase del calentamiento?

- A) Activación muscular.
- B) Movilidad articular y cardiovascular.
- C) Estiramientos pasivos.
- D) Competencia deportiva.

5. Lectura:

La gimnasia es una disciplina que desarrolla habilidades físicas como la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. También favorece la postura y fortalece la autoestima. La práctica de gimnasia requiere disciplina, concentración y dominio corporal.

Pregunta:

¿Qué habilidad NO se menciona como desarrollada por la gimnasia?

- A) Fuerza.
- B) Resistencia.
- C) Equilibrio.
- D) Flexibilidad.

6. Lectura:

Las cualidades físicas básicas son capacidades que se pueden entrenar y mejorar: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Su desarrollo es esencial para el rendimiento deportivo y la salud. Cada cualidad tiene métodos específicos de entrenamiento.

Pregunta:

¿Cuál de las siguientes NO es una cualidad física básica?

- A) Velocidad.
- B) Fuerza.
- C) Inteligencia.
- D) Flexibilidad.

7. Cuando diseñamos una coreografía o esquema corporal, ¿qué aspectos debemos tener en cuenta?

- A) Ritmo, coordinación y fluidez de movimientos.
- B) Velocidad máxima en todas las fases.
- C) Repetir solo movimientos estáticos.
- D) Ejecutar solo ejercicios de fuerza.

8. ¿Cuál es uno de los beneficios de realizar gimnasia de manera regular?

- A) Reducción del apetito.
- B) Deterioro de la postura corporal.
- C) Desarrollo de flexibilidad y fuerza.
- D) Disminución del metabolismo.

9. En los juegos pre-deportivos, ¿qué se busca principalmente?

- A) Competir siempre para ganar.
- B) Preparar las habilidades básicas para deportes específicos.
- C) Realizar actividades individuales sin cooperación.
- D) Enfocarse solo en el entrenamiento de fuerza.

10. ¿Qué se debe hacer al terminar la actividad física para facilitar la recuperación del cuerpo?

- A) Realizar un estiramiento y una caminata suave.
- B) Hacer ejercicio de alta intensidad.
- C) Sentarse de inmediato.
- D) No realizar ninguna actividad.

¡Ánimo! ¡Sé que lo lograrás!