



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
SEDE LUCRECIO JARAMILLO VELEZ**

PLAN DE MEJORAMIENTO

Área: Educación Física, Recreación y Deporte

Asignatura: Educación Física

Docente: Rómulo Arango Tobón **Grado:** Noveno

Fecha: Diciembre 2 de 2022

Temas: Acondicionamiento físico, Reglamento de voleibol, Cultura dancística y Reglamento del Atletismo.

Indicador a evaluar: Realizar las actividades del plan de mejoramiento y con ellas aprobar el área.

1. Actividades propuestas y descritas:

- a) Presentación de examen escrito compuesto por 20 preguntas de las temáticas descritas en la parte superior (los documentos de apoyo se encuentran en classroom).
- b) Realización de circuito de acondicionamiento físico, evaluación práctica de golpe de dedos y de antebrazo, saque por arriba y por debajo en el voleibol.
- c) Ejecución de los pasos básicos para merengue, porro y salsa.



CUESTIONARIO

1) Si decimos que "es el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona", ¿A qué estamos haciendo referencia?

- a) La condición física.
- b) La condición físico química.
- c) La condición físico mental.
- d) La condición conjunta de la persona.

2) Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la ...

- a) Condición genética de una persona.
- b) Condición física de una persona.
- c) Condición emocional de una persona.
- d) Condición métrica de una persona.

3) ¿Cuáles son los requisitos que deben cumplir los Test?

- a) Fiabilidad, Objetividad, Validez y Posteridad.
- b) Fiabilidad, Objetividad, Validez y Posibilidad.
- c) Flexibilidad, Objetividad, Validez y Posibilidad.
- d) Flexibilidad, Objetividad, Validez y Paciencia.

4) ¿Cómo se identifica al capitán en voleibol?

- a) Por una cinta subrayando el número del pecho.
- b) Por una cinta subrayando el número de la espalda.
- c) Por una cinta en la manga de la camiseta.
- D9 Por una cinta subrayando el número de la espalda y el pecho.

5) En el voleibol, la altura superior de la red en las categorías adultas para damas es:

- a) 2.20m.
- b) 2.25m.
- c) 2.22m.
- d) 2.24m.

6) En voleibol, la altura superior de la red en las categorías adultas para varones es:

- a) 2.42m.
- b) 2.40m.

- c) 2.45m.
- d) 2.43m.

7) ¿Las medidas del campo de juego en voleibol son:

- a) 19 x 9.
- b) 18 x 9.
- c) 18 x 8.
- d) 19 x 8.

Son danzas generalmente tradicionales de índole popular, entendiéndose esta como su uso o ejecución en festividades no solo religiosas, sino profanas, con una tendencia muy grande a la diversión: tarantelas, las jotas, el flamenco, boleros, danzas en círculos entre otras.

8) El anterior texto corresponde a qué tipo de danza.

- a) Danza Tradicional.
- b) Danzas Regionales.
- c) Danzas Populares.
- d) Danza Clásica.

9) Este elemento ha formado parte de la Historia de la Humanidad desde el principio de los tiempos.

Contesta según la temática tratada.

- a) La Danza.
- b) La tecnología.
- c) La culinaria.
- d) La pintura.

10) El porro tradicional se suele clasificar en dos tipos

- a) Tapao y Palitiao.
- b) Tapao y Suelto.
- c) Tapao y Polillao.
- d) Tapao y Saltao.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
SEDE LUCRECIO JARAMILLO VELEZ**

PLAN DE RECUPERACIÓN

11) ¿De dónde es originario el merengue?

- a) Cuba.
- b) Puerto Rico.
- c) República Dominicana.
- d) Colombia.

12) En su raíz, la salsa es una mezcla de música hispana y música...

- a) Española.
- b) Africana.
- c) Asiática.
- d) Americana.

13) El atletismo se divide en:

- a) Pista y salón.
- b) Campo y salón.
- c) Pista y campo.
- d) Pista, salón y campo.

14) Los lanzamientos hacen parte de:

- a) Las pruebas de campo.
- b) Las pruebas de pista.
- c) Las pruebas de pista y campo.
- d) Todas las anteriores.

15) El atletismo recibió su nombre en:

- a) Roma.
- b) Grecia.
- c) Inglaterra.
- d) Francia.

16) ¿A qué se le llama testigo?

- a) A la jabalina para damas.
- b) A un obstáculo en la carrera de obstáculos.
- c) A un elemento en la carrera de relevos.
- d) Ninguna de las anteriores.

17) Los saltos se dividen en:

- a) Alto, de longitud, de pérdiga y de relevos.
- b) De pérdiga, largo, de relevo y triple salto.
- c) Alto, de longitud, de pérdiga y triple salto.
- d) Alto, largo, de garrucha y de relevos.

18) La segunda fase de un salto es:

- a) La carrera.
- b) El vuelo.
- c) La batida.

d) La caída.

19) ¿Por cuántas pruebas está compuesta el Heptatlón?

- a) 5 pruebas.
- b) 4 pruebas.
- c) 7 pruebas.
- d) 6 pruebas.

20) En el salto de altura, cuantos intentos tiene un atleta para superar cada altura.

- a) 2 intentos.
- b) 3 intentos.
- c) 4 intentos.
- d) 5 intentos.