



Institución Educativa Ciudadela las Américas

Actividades De Apoyo

Docente: MAURICIO URIBE Grado: ONCE Área: ED. FISICA Período: 2do

TEMA: GIMNASIA

1. HAS UNA BREVE RESEÑA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA.
2. DEFINE QUE ES UN ESQUEMA GIMNASTICO.
3. CREA UNA SECUENCIA DE CON 10 EJERCICIOS, EXPLICALOS Y DIBUJALOS.
4. QUE SON LA S PIRAMIDEZ GIMNASTICAS
5. CUALES SON LAS CAPACIDADES QUE SE DEBEN DESARROLLAR PARA LA CREACION DE UNA PIRAMIDE GIMNASTICA, EXPLICAR CADA UNA DE ELLAS.
6. DIBUJA LAS SIGUIENTES PIRAMIDEZ:
 - 3 PIRAMIDEZ DE 6 PERSONAS
 - 3 PIRAMIDEZ DE 10 PERSONAS
 - 3 PIRAMIDEZ DE 14 PERSONAS
7. CUALES SON LAS MODALIDADES GIMNASTICAS QUE SE PRACTICAN EN LOS JUEGOS OLIMPICOS, EXPLICAR CADA UNA DE ELLAS.
8. REALICE UNA MAQUETA DE UN COLISEO COMPLETO DE GIMNASIA CON TODOS SUS IMPLEMENTOS Y DIMENSIONES, LA MEDIDA DE ESTA MAQUETA SERA DE 50 CENTIMETROS DE LARGO POR 30 CENTIMETROS DE ANCHO.

NOTA:

EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO



Docente: MAURICIO URIBE Grado: ONCE Área: ED. FISICA Período: 2do

TEMA: GIMNASIA

1.- ES EL TIPO DE GIMNASIA QUE TIENDE A DAR MAYOR SOLTURA, FLEXIBILIDAD Y GRACIA A LOS MOVIMIENTOS AL COMPÁS DE LA MÚSICA.

- A) OLÍMPICA B) MÉDICA C) RÍTMICA D) SUECA**

2.- ES LA CAPACIDAD QUE TIENE EL ORGANISMO PARA DESPLAZARSE RÁPIDAMENTE CON PRECISIÓN EN SUS MOVIMIENTOS.

- A) AGILIDAD B) EQUILIBRIO C) FUERZA D) COORDINACIÓN**

3.- A LA CAPACIDAD NEUROMUSCULAR QUE TIENE EL ORGANISMO PARA MOVILIZAR LAS DIFERENTES MASAS

MUSCULARES DE MANERA SELECCIONADA Y ORDENADA SE LE LLAMA:

- A) AGILIDAD B) EQUILIBRIO C) FUERZA D) COORDINACIÓN**

4.- ES LA CAPACIDAD QUE TIENE EL ORGANISMO PARA CONSERVAR EL CENTRO DE GRAVEDAD SOBRE SU BASE:

- A) AGILIDAD B) EQUILIBRIO C) FUERZA D) COORDINACIÓN**

5.- ES EL MOVIMIENTO PROVOCADO CON APOYO EXTERIOR PARA EJERCER UNA FUERZA Y REGRESAR AL

ESTADO NORMAL AL DEJAR DE RECIBIR EL APOYO EXTERIOR.

- A) BASCULAR B) MUELLAR C) BALANCEAR D) ROTAR**

6.- MOVIMIENTO DEL CUERPO ALREDEDOR DE SU PROPIO EJE:

- A) BASCULAR B) MUELLAR C) BALANCEAR D) ROTAR**

7.- ¿CÓMO SE LE LLAMA AL MOVIMIENTO DE ROTACIÓN DE LA MANO HACIA DENTRO?

- A) PRONAR B) SUPINAR C) INVERTIR D) ABDUCCIÓN**

8.- ES LA POSICIÓN DE UNA PERSONA TENDIDA BOCA ARRIBA, O DE LA MANO CON LA PALMA PARA ARRIBA:

- A) PRONAR B) SUPINAR C) INVERTIR D) ABDUCCIÓN**

9.- ES LA CAPACIDAD DE UN ORGANISMO PARA REALIZAR UN MOVIMIENTO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE:

- A) RESISTENCIA B) FLEXIBILIDAD C) VELOCIDAD D) AGILIDAD**

10.- ES UN TIPO DE CARRERA QUE TIENE COMO MÍNIMO UN RECORRIDO DE 42 KM DE COMPETENCIA ATLÉTICA.

- A) MARCHA B) CARRERA CON RELEVOS C) CAMPO TRAVIESA D) MARATÓN**

11.- ES UN TIPO DE SALTO EN DONDE EL OBJETIVO PRINCIPAL ES RECORRER CON UN SOLO SALTO LA MAYOR

DISTANCIA POSIBLE EN LÍNEA RECTA.

- A) SALTO DE ALTURA B) SALTO DE LONGITUD C) SALTO TRIPLE D) MARCHA**

12.- ES UN TIPO DE CARRERA QUE SE MANIFIESTA POR UNA PROGRESIÓN EFECTUADA PASO A PASO DE TAL

MANERA QUE EL CONTACTO CON EL SUELO SE MANTENGA SIN INTERRUPCIÓN.

- A) MARCHA B) CARRERA CON RELEVOS C) CAMPO TRAVIESA D) MARATÓN**

- 13.- PAÍS EN EL CUAL SE INVENTÓ EL VOLEIBOL:
A) ESTADOS UNIDOS B) RUSIA C) MÉXICO D) INGLATERRA
- 14.- EL NOMBRE DEL INVENTOR DEL VOLEIBOL ES:
A) DR. JAMES A. NAISMITH B) FRANK MAHA
C) MICHAEL JORDAN D) WILLIAM C. MORGAN
- 15.- LA CANCHA DE VOLEIBOL ES UN RECTÁNGULO QUE A LO LARGO Y A LO ANCHO MIDE:
A) 28 M X 15 M B) 32M X 16 M C) 18 M X 9 M D) 90 M X 45 M
- 16.- ES LA ALTURA A LA QUE SE DEBE COLOCAR LA RED DE VOLEIBOL PARA HOMBRES:
A) 2.65 M B) 2.24 M C) 2.43 M D) 2.10 M
- 17.- AÑO EN EL QUE SE INVENTÓ EL BÁSQUETBOL:
A) 1950 B) 1891 C) 1850 D) 1968
- 18.- ¿QUIÉN INVENTÓ EL BÁSQUETBOL?
A) DR. JAMES A. NAISMITH B) FRANK MAHA
C) MICHAEL JORDAN D) WILLIAM C. MORGAN
- 19.- EL BASQUETBOL SE DESARROLLA EN UNA CANCHA RECTANGULAR QUE A LO LARGO Y A LO ANCHO MIDE:
A) 18 M X 9 M B) 18 M X 15 M C) 28 M X 15 M D) 90 M X 45 M
- 20.- ES LO QUE MIDE EL DIÁMETRO DEL ARO DESDE SU PARTE INTERIOR:
A) 52 CM B) 40 CM C) 1.80 M X 1.20 M D) 45 CM

NOTA:
EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO