

Una docente tiene como propósito que sus estudiantes aprendan el doble ritmo en el baloncesto, teniendo en cuenta que ya han trabajado los fundamentos del lanzamiento y dribling. La docente comienza explicando a los estudiantes la regla de los dos pasos y organizándolos en grupos. Inician el aprendizaje del doble ritmo practicando dribling y acercándose al tablero de baloncesto para lanzar. La docente resuelve dudas, genera preguntas orientadoras, y promueve que entre compañeros observen y corrijan sus errores utilizando pequeños materiales o dibujando líneas para ayudarse a ejecutar los dos pasos. Los estudiantes van practicando hasta identificar sus principales dificultades con el fin de superarlas, e intentan una y otra vez la destreza hasta que logran aprenderla.

1. ¿Cuál de los siguientes aspectos del baloncesto están desarrollando los estudiantes en la sesión descrita?
  - A. La táctica.
  - B. La técnica.
  - C. La estrategia.

## **B. La técnica.**

- 1. La Estrategia es el conjunto de elementos que se implementarán en un contexto determinado a fin de alcanzar el fin propuesto.**
- 2. La Táctica es el método utilizado a fin de alcanzar un objetivo específico.**
- 3. La Técnica es la forma más eficiente de realizar un movimiento, o dicho de otra forma, utilizar los recursos.**

2. ¿Cuál de los siguientes métodos de la Educación Física se evidencia en la sesión?

A. Resolución de problemas.

B. Descubrimiento guiado.

C. Instrucción directa.

## B. Descubrimiento guiado.

**Descubrimiento Guiado:** El profesor plantea la tarea y el alumno ensaya y experimenta. Luego, le ofrece una guía para orientarle en la búsqueda de la solución.

Técnica de enseñanza utilizada: indagación.

Ej. Superar la red de voley golpeando el balón con la mano. Guía: probar a darle con la mano plana y cerrada.

**Resolución de Problemas:** El profesor plantea la actividad y el alumno busca soluciones.

Papel del alumno muy activo. ì

Estimula la creatividad. Técnica utilizada: indagación Ej. Buscamos situaciones de equilibrio por tríos.

**El Mando Directo:** Este estilo tradicional ha sido el más utilizado en E.F y, según Contreras, O (1994), todavía sigue siendo. Debido a su carácter militarista muchos autores dudan de su valor educativo. Sin embargo Delgado Noguera, MA (1991), suaviza la aplicación de este estilo en lo que denomina MANDO DIRECTO MODIFICADO. Características:

**Estilo de instrucción directa.** ì

Explicación de la tarea por parte del profesor y demostración por un modelo (profesor o alumno aventajado). ì Ritmo impuesto por el profesor mediante conteo: 1, 2, 3. En el modificado no. ì Existen voces de mando. Ej. Preparados, ya, comenzad.

3. ¿Cuál de las siguientes acciones de la actividad evidencia que los estudiantes están realizando metacognición sobre su proceso de aprendizaje?

A. Cuando intentan una y otra vez la destreza hasta que logran aprenderla.

B. Cuando identifican sus principales dificultades con el fin de superarlas.

C. Cuando se observan y corrigen entre ellos.

## B. Cuando identifican sus principales dificultades con el fin de superarlas.

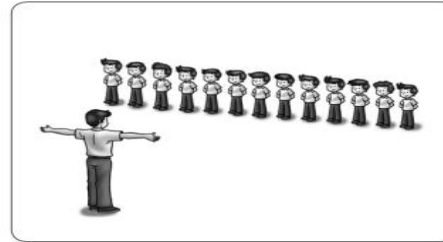
La metacognición, también conocida como teoría de la mente, es la capacidad innata de las personas para comprender y predecir nuestra propia conducta y la de las personas de nuestro alrededor. Hace referencia a todos los **procesos cognitivos**, como el hecho de pensar sobre el propio pensamiento y aprender a regularlo. La desarrollamos en torno a los 4 años de edad y los seres humanos somos los únicos que tenemos esta capacidad

Cuando hablamos de procesos cognitivos, nos referimos a todas aquellas funciones mentales que nos permiten recibir, almacenar y procesar toda aquella información que nos llega del entorno. Este proceso es básico y fundamental en los seres humanos debido a que gracias a él podemos percibir, comprender e interactuar mejor en el entorno que nos rodea.

4. ¿Cuál de las siguientes formaciones **es la menos** recomendada en las sesiones de Educación Física?

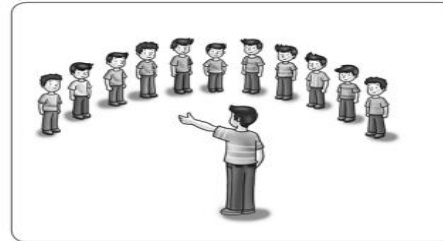
A.

**a** En fila.



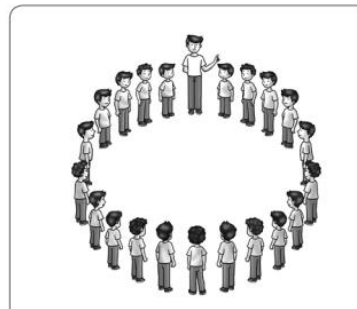
B.

**b** En semicírculo.



C.

**c** En círculo.



A

Los círculos son un elemento básico en el repertorio de las **prácticas restaurativas**, sobre todo para fomentar la participación y el conocimiento entre los miembros del grupo



5. En una sesión de atletismo, la docente planifica trabajar la resistencia de sus estudiantes por medio de una carrera de larga duración y mediana intensidad.

¿Cuál de los siguientes tipos de resistencia van a desarrollar los estudiantes?

- A. Resistencia aeróbica.
- B. Resistencia anaeróbica láctica.
- C. Resistencia anaeróbica aláctica.

## A. Resistencia aeróbica.

La **resistencia** como la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo. La capacidad de soportar esfuerzos de larga duración

### **Resistencia aeróbica:**

También llamada orgánica, se define como la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y de poca intensidad, manteniendo el equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno.

En este tipo de resistencia, el organismo obtiene la energía mediante la oxidación de glucógeno y de ácidos grasos. El oxígeno llega en una cantidad suficiente para realizar la actividad en cuestión, por eso se considera que existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido.

### **La Resistencia Anaeróbica Aláctica**

Ya hemos dicho que este tipo de resistencia se caracteriza por unos esfuerzos muy cortos y explosivos. Por una parte nos encontramos con unos esfuerzos de menos de 5 segundos (carrera de 30 mts, detén vertical...). La intensidad es la máxima posible y la fuente de energía es el ATP (trifosfato de adenosina). La intensidad es del 100%.

### **Resistencia Anaeróbica Láctica**

Serán esfuerzos que durarán un poco más.

Por una parte tenemos a los que duran entre 20 y 45 segundos. La intensidad es sobre el 95%.

La fuente de energía es el glucógeno (ya se nos agotó el ATP y la PC), la frecuencia cardíaca es la máxima y el lactato que fabrica el cuerpo también es el máximo. Los 200 mts serían un ejemplo de este tipo de resistencia.

1. Antes de la carrera, la docente conversa con los estudiantes sobre cuál es la forma adecuada de hidratarse cuando se realiza una carrera de larga duración, y los estudiantes comparten sus ideas:

Juan: “Yo opino que es recomendable beber mucha agua pocos minutos antes de la carrera porque te mantienes hidratado durante toda la prueba y así previenes el golpe de calor”.

Pedro: “Cuando voy a participar en una carrera, tomo solo una pequeña cantidad de agua o evito tomarla, y luego, al finalizar la prueba, me hidrato bastante para restablecer las sales minerales que perdí”.

Luciana: “Cuando participo en una carrera, hago pausas muy breves para beber pequeñas cantidades de agua; así evito el golpe de calor y además repongo los electrolitos y minerales que voy perdiendo mientras corro”.

¿Cuál de los estudiantes ha expresado la forma adecuada de hidratarse al realizar este tipo de carrera?

- A. Juan.
- B. Pedro.
- C. Luciana.

## C. Luciana.

Hidratación **hace referencia al consumo adecuado de agua para el normal funcionamiento del organismo**. Se conoce por hidratación también a cualquier procedimiento donde se le añade agua a alguna cosa. La hidratación puede efectuarse en seres vivos

La función de las sales minerales **se centra en el crecimiento y la salud del cuerpo humano** en general. Su finalidad principal es la de hacer posible la realización de ciertos procesos químicos y formar algunas estructuras que el organismo necesita

### **¿Qué es el agua y qué son los electrolitos?**

El agua es la sustancia fundamental para todo organismo vivo. Es un líquido claro, el cual carece de sabor, color y olor. Su composición química es ampliamente conocida como H<sub>2</sub>O, y es la principal sustancia utilizada para elaborar bebidas rehidratantes, ya que, además de poseer dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno, puede incorporar algunos otros elementos como electrolitos (aunque no de forma natural). Dentro de estos electrolitos podemos encontrar al calcio, magnesio, fósforo, cloro, sodio, zinc y potasio (Williams, et. al., 2015).

**Los electrolitos son minerales** presentes en la sangre y en las células del cuerpo humano, las cuales pueden ser aportadas por los líquidos, bebidas hidratantes (isotónicas) y alimentos que consumimos. Por su parte, los electrolitos actúan de manera beneficiosa en varias funciones biológicas dentro del organismo manteniendo su equilibrio, regulando la temperatura, promoviendo la secreción normal de ciertas hormonas, entre otras.

### **¿Cuánta agua necesitamos al día?**

El agua es un líquido natural, cuya composición prima de elementos que resultan beneficiosos para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. Su importancia es tan grande debido a que el agua conforma la mayor parte del peso corporal del organismo, en un adulto sano el agua está presente en más de un 65% (Mahan, et. al., 2017). Así mismo, el agua y los electrolitos son sustancias indispensables para llevar a cabo el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas

7. Durante una sesión, los estudiantes evalúan su resistencia cardiovascular por medio del Test de Ruffier. Este test consiste en la siguiente secuencia de acciones: primero tomar el pulso en reposo, luego realizar 30 flexiones de piernas, luego tomar el pulso por segunda vez, después descansar por un minuto, y volver a tomar el pulso. Luego de obtener sus mediciones, los estudiantes procesan sus resultados y cada uno obtiene un valor que luego contrasta en la siguiente tabla:

**VALORES DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR**

ÍNDICE	FORMA FÍSICA
Menor de 1	Excelente
De 1 a 5	Muy bueno
De 5 a 10	Normal
De 10 a 15	Bajo
Mayor de 15	Muy bajo

Una de las estudiantes, Liliana, tiene sobrepeso y ha completado la prueba con mucha dificultad. Luego de calcular sus resultados, se sorprende al descubrir que se ubica en el nivel “mayor de 15”, y por eso se acerca al docente para pedirle orientación. Luego de verificar que el resultado de Liliana es correcto, ¿qué debería recomendarle el docente?

- A. Que se ejercite durante la sesión con la misma intensidad que sus demás compañeros para lograr bajar de peso.
- B. Que de momento no se ejercite más y que acuda al médico lo antes posible para hacerse un chequeo.
- C. Que se ejercite durante la sesión pero con menos intensidad que sus compañeros y que cuide su dieta.

## **B. Que de momento no se ejercite más y que acuda al médico lo antes posible para hacerse un chequeo.**

La **resistencia cardiovascular**, que no debe confundirse con la resistencia vascular, es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado. Esto al bombear y transportar suficiente volumen de sangre a cada músculo ejercitado, y a la capacidad de los tejidos celulares para procesar el oxígeno necesario y también para eliminar los residuos.

**La prueba de Ruffier Dickson** es una forma sencilla de conocer la respuesta del corazón ante el esfuerzo físico. **La adaptación y recuperación cardíaca se ponen en evaluación frente a la actividad física.** El resultado es el estado de forma que tiene una persona.

Este test es muy sencillo de realizar y lleva tan solo unos minutos. **Cualquier individuo puede hacer la prueba en la comodidad de su hogar.** Solo se trata de ser muy sinceros y atentos con las valoraciones; se realiza el cálculo y, con el resultado en mano, se toman las medidas necesarias



Las personas que realicen la prueba de Ruffier Dickson **necesitan solo saber contar las pulsaciones y realizar sentadillas**. Este ejercicio se practica de pie, con el tronco derecho en ángulo de 90 grados y manos en la cadera. Desde allí, el movimiento consiste en flexionar y extender las piernas a ritmo veloz y parejo.

El test, muy utilizado en la década del ochenta para valorar a deportistas franceses, **consiste en medir las pulsaciones en tres momentos diferentes durante un minuto**. Algunos optan por hacer la medición durante 15 segundos y multiplicar por cuatro.

- P1**: antes de iniciar la actividad física, con el organismo aún en reposo. Puede ser de pie o sentado.
- P2**: apenas finalizada la actividad física, inmediatamente después de finalizados los ejercicios.
- P3**: después de un minuto de recuperación, se descansa un minuto a partir de la P2 y se controla nuevamente.

El ejercicio que se realiza luego de la primera valoración (P0) es **la realización de 30 sentadillas en 45 segundos**. Para las mujeres, se exige que sean 20 en 30 segundos.

**Es importante aclarar que el número es el mínimo que se debe lograr en ese tiempo**. Es decir, si se cumplen con las 30 antes de los 45 segundos, hay que seguir hasta alcanzar el tiempo establecido.

8. ¿Cuál de las siguientes situaciones motrices implica velocidad cíclica?

A. En un partido de tenis de mesa, los jugadores responden ante la devolución del oponente.

B. En un partido de balonmano, un arquero utiliza sus manos para evitar un inminente gol.

C. En una competencia, un atleta realiza una carrera de cien metros planos

## C. En una competencia, un atleta realiza una carrera de cien metros planos

**Situaciones motrices**, son aquellos momentos en nuestras clases de Educación Física en donde participa el movimiento como pueden ser juegos motrices, expresión corporal, deportes u otras actividades ergonómicas que impliquen movimiento aparente o real.

Las cinco situaciones motrices que nos encontramos en el área de Educación Física son las siguientes:

**Acciones motrices individuales en entornos estables.** Situaciones que suelen presentarse en actividades de desarrollo del esquema corporal, de adquisición de habilidades individuales, de preparación física de forma individual, atletismo, natación y gimnasia, entre otros.

**Acciones motrices en situaciones de oposición.** Situaciones que se corresponden con juegos de uno contra uno, juegos de lucha, el judo, el bádminton, tenis, el mini-tenis y el tenis de mesa, entre otros.

**Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición.** Situaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo. Por ejemplo, juegos tradicionales, juegos en grupo, actividades adaptadas de circo (por ejemplo, acrobacias o malabares en grupo) patinaje por parejas, relevos en línea, gimnasia en grupo, deportes adaptados, deportes colectivos como baloncesto, balonmano, béisbol, rugby, fútbol y voleibol, entre otros.

**Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico.** Situaciones donde el medio en el que se realizan no tiene siempre las mismas características, generando incertidumbre. Son desplazamientos con o sin materiales, en entorno natural o urbano que experimentan cambios. Por ejemplo, actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición como marchas y excursiones a pie o en bicicleta, acampadas, actividades de orientación, grandes juegos en la naturaleza, esquí en sus diversas modalidades o escalada, entre otras.

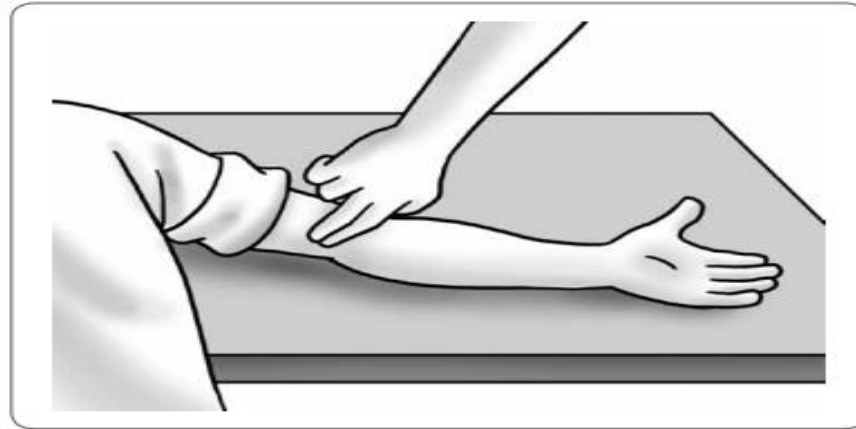
**Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión.** Situaciones de carácter estético y comunicativo individuales o en grupo. Por ejemplo, juegos cantados, expresión corporal, danzas, juego dramático y el mimo, entre otros.

**La velocidad,** ésta se define como la capacidad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, estas acciones normalmente son de corta duración, no producen fatiga y las resistencias o cargas utilizadas son de baja magnitud.. Esta es una cualidad que tiene gran dependencia del sistema nervioso central y debido a su rápida maduración es una de las que se pueden trabajar desde edades muy tempranas.

**Velocidad cíclica o de desplazamiento:** es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible como una carrera de 100 metros lisos.

**Velocidad gestual o acíclica:** es la capacidad de realizar un movimiento de forma rápida como por ejemplo un golpe de raqueta en tenis.

9 ¿Qué técnica de medición del pulso se observa en la siguiente imagen?



- A. Medición del pulso carotídeo.
- B. Medición del pulso braquial.
- C. Medición del pulso radial.

## B. Medición del pulso braquial

El **pulso** de una persona es una onda de presión provocada por la expansión de las arterias como consecuencia de la circulación de sangre bombeada por el corazón. Se obtiene por lo general en partes del cuerpo donde las arterias se encuentran más próximas a la piel, como en las muñecas o el **cuello** e incluso en la sien.

- **Pulso radial**, situado en la cara anterior y lateral de las muñecas, entre el tendón del músculo flexor radial del carpo y la apófisis estiloides del radio ([arteria radial](#)).
- **Pulso cubital o ulnar**, en el lado de la muñeca más cercano al meñique ([arteria ulnar](#)).
- **Pulso carotídeo**, en el cuello ([arteria carótida](#)). La carótida debe palparse suavemente, ya que estimula sus barorreceptores con una palpación vigorosa puede provocar [bradicardia](#) severa o incluso detener el corazón en algunas personas sensibles. Además, las dos arterias carótidas de una persona no deben palparse simultáneamente, para evitar el riesgo de [síncope](#) o [isquemia](#) cerebral.
- **Pulso braquial**, entre el bíceps y el tríceps, en el lado medial de la cavidad del codo, usado frecuentemente en lugar del pulso carotídeo en infantes ([arteria braquial](#)).
- **Pulso femoral**, en el muslo ([arteria femoral](#)).
- **Pulso poplíteo**, bajo la [rodilla](#) en la [fosa poplíteica](#).
- **Pulso dorsal del pie o pedio**, en el empeine del pie ([arteria dorsal del pie](#)).
- **Pulso tibial posterior**, detrás del tobillo bajo el [maléolo medial](#) ([arteria tibial posterior](#)).
- **Pulso temporal**, situado sobre la [sien](#) directamente frente a la oreja.
- **Pulso facial**, situado en el borde inferior de la porción ascendente del maxilar inferior o mandíbula ([arteria facial](#)).

10. ¿Cuál de las siguientes características **NO** corresponde a la prueba de 400 metros planos?

- A. Es la carrera de resistencia más corta.
- B. Cada atleta recorre la distancia por su propio carril.
- C. Si el atleta hace dos salidas o partidas falsas, es descalificado.

## A. Es la carrera de resistencia más corta.

**Pruebas de velocidad:** De todas las actividades deportivas, las carreras de velocidad son las más practicadas, y en los Juegos Olímpicos fueron incluidas desde su comienzo. Consisten en recorrer un corto espacio (desde 100 metros hasta 400 metros ) en el menor tiempo posible.

- 100 metros: es la carrera más corta en el calendario de actividades al aire libre, es también una de las más antiguas.
- 200 metros: los 200 con curva en pista de 400 metros fueron oficialmente reconocidos en 1958. Los especialistas de esta prueba deben combinar la velocidad básica de un velocista de 100 m con una capacidad de aceleración estimada en 130-140 metros..
- 400 metros: Los atletas que corren los 400 metros de longitud se dividen en dos categorías, los velocistas puros, con las características de los de 200 metros y los de resistencia, con características de los corredores de 800 metros .



11. El docente está planificando una unidad didáctica en la que los estudiantes van a desarrollar habilidades de expresión corporal. ¿Con cuál de los siguientes tipos de actividades debe iniciar el trabajo?

A. Con actividades de desinhibición corporal.

B. Con actividades de creación de figuras de danza sencillas.

C. Con actividades de adaptación del movimiento a la música.

## A. Con actividades de desinhibición corporal.

**La Expresión Corporal** es un término ambivalente y polisémico que puede ser definido, según Arteaga, Viciana y Conde (1997), como “un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo” o bien, como “aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos”.

### **Toma de conciencia corporal**

El ser humano se manifiesta a través de su presencia física, y mediante el cuerpo, establece el contacto con la realidad exterior. Tras analizar las definiciones de diversos autores como *Arteaga, García, Viciana, Conde (1997)*, observamos que **la toma de conciencia del cuerpo** hace referencia al propio cuerpo, a la aceptación de sus limitaciones y al conocimiento de sus aptitudes. Sin embargo, para llegar a conseguir un buen dominio del cuerpo, es necesaria una *sensibilización*, es decir, despertar las sensaciones corporales internas y la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos. En definitiva, vamos a señalar aquellos aspectos que se van a tratar dentro del esquema corporal

### **Toma de conciencia espacial**

Según *Trigueros (1990)*, el Espacio es “la condición real de localización de todo lo que existe”. Es el lugar por donde nos movemos y viene determinado por los estímulos que en el se producen. Es evidente, que la sensación del espacio es fundamental, ya que es el lugar físico donde se relaciona nuestro esquema corporal con el de los demás.

**Toma de Conciencia Temporal** como la toma de conciencia de la realidad de la existencia, a partir de los cambios o hechos que suceden.

El tiempo es un concepto abstracto y de difícil comprensión, ya que requiere de otras estructuras para poder ser entendido. La persona solo puede sentir el paso del tiempo valiéndose de estímulos, referencias y acciones que así lo indiquen, por eso, se expresa como una sucesión ordenada de acciones. La manifestación más clara del trabajo temporal es la utilización del *Ritmo* en el movimiento. Siguiendo a *Schinca (citado por Stokoe. y Schächter, 1984)*, podemos distinguir entre:

- Ritmo Interno: se denomina “Tempo”, siendo la velocidad que cada individuo considera como la más cómoda, natural y agradable para la realización de todas sus acciones.
- Ritmo Externo: manifestación temporal que nos permite ordenar el cuerpo en el tiempo y en el espacio simultáneamente.

Las sesiones de expresión corporal se distinguen por una exigente implicación emocional del alumnado, provocando este hecho, inhibiciones y restricciones en el comportamiento práxico del alumnado. Varios son los motivos que determinan el proceso de inhibición, pero desde esta comunicación se presenta una propuesta de intervención docente que ofrezca recursos al alumnado para mitigar los bloqueos y promover el proceso de **desinhibición**

12. En una sesión en la que se realizarán acciones de gimnasia rítmica, la docente se propone desarrollar capacidades motrices, como la coordinación, además de potenciar la creatividad de los estudiantes. Para lograr su propósito, la docente propone a los estudiantes crear una pequeña secuencia de acciones con la cuerda siguiendo el ritmo de una pieza musical, y que deben incluir en ella elementos corporales de la gimnasia rítmica.

¿Cuál de los siguientes tipos de capacidades están desarrollando **predominantemente** los estudiantes en esta sesión de aprendizaje?

- A. Capacidades sociomotrices.
- B. Capacidades físicas básicas.
- C. Capacidades de expresión corporal.

## C. Capacidades de expresión corporal.

### Capacidades motrices

Son el aquello que el sujeto trae al nacer, su potencial, lo heredado, lo congénita y genéticamente determinado. Son de carácter interno, no visible en sí mismas sino a través de las acciones motoras que ejecuta un sujeto.

Existen distintos tipos de capacidades. Las más significativas desde lo motor son las capacidades, dentro de las cuales distinguimos las siguientes: capacidades condicionales, coordinativas, perceptivas, lógico - motrices y relacionales.

Las capacidades se desarrollan producto de los procesos antes mencionados, entre los cuales se encuentra el aprendizaje, que es de todos ellos el factor sobre el que los docentes podemos intervenir. ¿Cómo hacerlo? Presentando al alumno contenidos significativos de los cuales apropiarse, para mejorar su nivel de posibilidad (capacidad) previa. El desarrollo de las capacidades va permitiendo la aparición de nuevas habilidades motoras.

**La sociomotricidad** hace referencia a una interacción en la que participa más de una persona, especialmente en los juegos y deportes colectivos en donde los resultados son mucho más enriquecedores; por tanto, su propuesta sobre educación física favorece en la SOCIOMOTRICIDAD

13. ¿Cuál de los siguientes tipos de coordinación están desarrollando **predominantemente** los estudiantes en esta sesión de aprendizaje?

A. La coordinación dinámica específica.

B. Coordinación dinámica general.

C. La coordinación espacial.

## **A. La coordinación dinámica específica.**

### **COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL**

“Es aquella que agrupa y exige la capacidad de sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (músculos gruesos de brazos, tronco y piernas) para lograr rapidez, armonía, exactitud y economía del movimiento adaptada a diversas situaciones, con el menor gasto de energía posible. Además es fundamental para la mejora de los mandos nerviosos y el afinamiento de las sensaciones y percepciones.

Conseguir una buena coordinación dinámica requiere además de una organización neurológica correcta, dominio del tono muscular, control de la postura y equilibrio, y sensación de seguridad. Por ejemplo, a la hora de dar un salto, el niño ha de conseguir un grado de equilibrio que le permita mantenerse de pie, una capacidad de impulso suficiente para levantar los dos pies del suelo y una autoseguridad en sí mismo que le permita no necesitar ayuda externa para conseguirlo.

El cuerpo humano está constituido por un conjunto de segmentos articulados que se desplazan de forma discontinua y mediante una serie de apoyos de puntos del cuerpo en contacto con el suelo (pasos, saltos, etcétera) que forman una especie de divisiones dentro de un mismo movimiento

## **COORDINACIÓN DINÁMICA ESPECÍFICA**

“Es aquella facultad que posibilita el juego armonioso de factores de disponibilidad corporal y psicomotores en donde la intervención

motriz es evidentemente prioritaria en un sector específico.”

“Son movimientos en donde necesariamente interviene la visión en relación con otros segmentos corporales. Estos son:

Oculo manual: Es la utilización conjunta de la vista y los miembros superiores. Ejemplo: escribir, comer.

Oculo pédica: Es la utilización conjunta de la vista y los miembros inferiores. Ejemplo: bajar y subir escaleras, bajar y subir del autobús.

Oculo cefálica: Es la utilización de la vista con otras zonas corporales que no sean los miembros inferiores y superiores. Ejemplo: agachar la cabeza cuando pasamos por una puerta pequeña, esquivar un objeto, cuando lo lanzan hacia nosotros

**La coordinación espacial** es el manejo del espacio en el cual nos movemos o realizamos diferentes movimientos. La coordinación espacial viene muy relacionada con la orientación espacial.



14. La docente observa que un estudiante no logra coordinar los movimientos con la cuerda y que se molesta porque “no le sale” y no quiere seguir intentando. ¿Cuál es la acción más pertinente para dar apoyo pedagógico al estudiante?

- A. Demostrar al estudiante el movimiento básico con la cuerda para que lo practique hasta que lo logre dominar; luego enseñarle un movimiento nuevo y pedirle que lo integre con el anterior, e ir agregando nuevos movimientos hasta crear la secuencia.
- B. Solicitar al estudiante que muestre lo que sabe hacer con la cuerda para que reconozca los movimientos que ya domina y, a partir de eso, proponerle ir agregando poco a poco nuevos movimientos hasta construir la secuencia.
- C. Pedir al estudiante que trabaje con un compañero para que entre ambos se apoyen mutuamente, alentándolos a que trabajen con la cuerda por turnos hasta que logren construir la secuencia entre los dos.

**B. Solicitar al estudiante que muestre lo que sabe hacer con la cuerda para que reconozca los movimientos que ya domina y, a partir de eso, proponerle ir agregando poco a poco nuevos movimientos hasta construir la secuencia.**

15. ¿Cuál de las siguientes alternativas presenta actividades que involucran los elementos corporales de la gimnasia rítmica?

- A. Saltar a gacela con una pelota en mano, equilibrarse en dos manos, girar en puntas de pie ondeando una cinta.
- B. Dibujar círculos caminando, formar figuras en el aire con la cuerda, rodar la pelota y atraparla con los pies.
- C. Lanzar el aro haciéndolo rodar, atrapar la maza en el aire, envolver y desenvolver la cuerda en el brazo

**A. Saltar a gacela con una pelota en mano, equilibrarse en dos manos, girar en puntas de pie ondeando una cinta.**

16. El docente organiza a los estudiantes en grupos y en cada grupo asigna a uno de los estudiantes el rol de monitor. Luego les explica a los monitores de manera detallada el propósito de la actividad, la forma de ejecución y el uso de los materiales. Cada monitor debe organizar a su grupo, corregir errores y reforzar algunos aspectos del trabajo, mientras que el docente los observa atentamente.

¿Qué estilo de enseñanza se evidencia en esta actividad?

- A. Resolución de problemas.
- B. Enseñanza recíproca.
- C. Microenseñanza.

## C. Microenseñanza.

**La microenseñanza** se plantea como una nueva técnica de enseñanza-aprendizaje destinada a mejorar la formación del profesorado, mediante una estrategia constructiva privilegiada, que aproxima al alumno de forma gradual y sistemática al desarrollo progresivo de su propia instrucción, guiándolo hasta su futuro desempeño profesional. Esta formación se realiza mediante la integración de teoría y práctica en un mismo proceso, sin subordinar el segundo al primero, en un diálogo permanente, donde docentes y alumnos son considerados participantes activos en la construcción de su quehacer y en la generación de prácticas más reflexivas.

### ¿Qué es la enseñanza recíproca?

El concepto de **enseñanza recíproca** fue desarrollado por Palincsar y Brown en 1984 con el fin de facilitar la lectura comprensiva. En concreto, se desarrolló como una técnica para ayudar a los docentes con aquel alumnado que tenía una discrepancia entre las habilidades de decodificación y las habilidades de comprensión.

17. ¿Cuál de las siguientes actividades implica lanzamientos de mayor nivel de dificultad?

- A. Se cuelga un aro de 80 centímetros de manera vertical a tres metros del suelo; el docente columpia el aro mientras que los estudiantes, a tres metros de distancia, intentan lanzar la mayor cantidad de pelotas por el centro del aro en movimiento.
- B. Se coloca en el piso un aro de 90 centímetros a un metro de distancia de la pared, y los estudiantes, parados a cuatro metros de la pared, deben lanzar una pelota para que esta dé bote dentro del aro y luego en la pared.
- C. Se dibujan en una pared círculos de 40, 50 y 60 centímetros de diámetro a tres metros de altura y, desde una distancia de tres metros, los estudiantes deben lanzar pelotas para que reboten dentro de los círculos.

**A. Se cuelga un aro de 80 centímetros de manera vertical a tres metros del suelo; el docente columpia el aro mientras que los estudiantes, a tres metros de distancia, intentan lanzar la mayor cantidad de pelotas por el centro del aro en movimiento.**



18. ¿Cuál de las siguientes estrategias es la más pertinente si el docente desea conocer el nivel de desarrollo del toque de dedos en sus estudiantes?

- A. Pedir a los estudiantes que, en parejas, ejecuten la mayor cantidad posible de toques de dedos desplazándose de forma libre.
- B. Pedir a los estudiantes que, en parejas, realicen toques de dedos mientras se desplazan de un extremo al otro del campo de vóleibol.
- C. Pedir a los estudiantes que, utilizando la net, en parejas y frente a frente, ejecuten toques de dedos únicamente dentro de la zona de ataque del campo de vóleibol.

**A. Pedir a los estudiantes que, en parejas, ejecuten la mayor cantidad posible de toques de dedos desplazándose de forma libre.**

19. En una sesión, un docente tiene como propósito que los estudiantes adquieran nuevos aprendizajes, y lo hace proponiendo tareas variadas de manera secuencial, teniendo en cuenta los intereses particulares de los estudiantes, adaptando las actividades a su ritmo cinético, a su madurez motriz y a su capacidad particular de rendimiento, y haciendo seguimiento al trabajo de cada uno.

¿Cuál de los siguientes principios pedagógicos está tomando en cuenta de forma **predominante** el docente en la sesión?

- A. Principio de la totalidad.
- B. Principio de la individualización.
- C. Principio de la adecuación a la naturaleza.

## **B. Principio de la individualización.**