MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO
UNIDAD EDUCATIVA MUNICIPAL COTOCOLLAO
03 de febrero de 1956
Resolución A 0023 del 2 de julio del 2010

CUESTIONARIO EDUCACION FISICA (01)

APELLIDO Y NOMBRE:

PARALELO:

FECHA:

❖ **HIGIENE PERSONAL: (UNIDAD 01)**

7 HABITOS PARA UNA HIGIENE PERSONAL

1- Tomar una ducha o baño diario
2- Limpiarse bien los pies
3- Cuidar el pelo o cabello
4- Higiene de orejas y oídos
5- Sonarse la nariz
6- Cortarse las uñas.
7- Cepillarse los dientes después de cada comida

1.- SELECIONE LA RESPUESTA CORRECTA

Dentro de los habitos de higiene personal esta:

a.- Tomar una ducha o baño cada ocho días
b.- Tomar una ducha o baño cada mes
c.- Tomar una ducha o baño diario
d.- Tomar una ducha o baño cada seis meses

❖ **EJERCICIOS DE ORDEN (FORMACIONES) (UNIDAD 02)**

FILA.- Es un ejercicio de formación, los estudiantes se ubican en hilera (uno a lado del otro) en sentidos horizontal, en donde el que tiene menor estatura debe ubicarse a la izquierda y los de mayor estatura de forma progresiva hacia la derecha.

2.- IDENTIFIQUE LA RESPUESTE CORRECTA Y MARQUE:

1.- La fila es la ubicación de los estudiantes, uno a lado del otro de forma horizontal
2.- La fila es la ubicación de los estudiantes, uno a lado del otro de forma vertical
3.- La fila es la ubicación de los estudiantes, uno a lado del otro de forma redonda
4.- La fila es la ubicación de los estudiantes, uno a lado del otro de forma inclinada

❖ **EJERCICIOS DE ORDEN (GIROS) (UNIDAD 03)**

GIROS EN ALTO

Se lo puede realizar a la derecha o a la izquierda consiste en que el cuerpo gire 90 ° de la posición original, se debe tener en cuenta que siempre hay que girar con el talón de ese mismo lado y golpear con el pie contrario (levanta y dobla ligeramente la pierna hacia atrás para cuadrar), las manos y los pies están en posición firmes.

3.- MARQUE LA RESPUESTA SEGÚN CORRESPONDA:

a.- El giro se lo puede realizar a la derecha o a hacia abajo
b.- El giro se lo puede realizar a la derecha o a la izquierda

LIVEWORKSHEETS

c.- El giro se lo puede realizar a la derecha o arriba
d.- El giro se lo puede realizar a la derecha o en el mismo lugar

❖ **EJERCICIOS DE ORDEN (MARCHAS) (UNIDAD 04)**

VOCES DE MANDO O ADVERTENCIA:

- ✓ Voces de mando: Advertencia, preventiva y ejecutiva.
- ✓ Formaciones: Filas y columnas.
- ✓ Postura del Cuerpo: Descanso y firmes.
- ✓ Desplazamientos: Giros, media vuelta, marcha y el alto.

4.- ANALICE LA RESPUESTA DE ACUERDO A LO QUE USTED CONSIDERE

1.- La marcha tiene: voces de mando, formaciones, desplazamientos
2.- La marcha tiene: formaciones, postura del cuerpo, desplazamientos
3.- La marcha tiene: voces de mando, formaciones, postura del cuerpo,
4.- La marcha tiene: voces de mando, formaciones, postura del cuerpo, desplazamientos

HIMNO NACIONAL DEL ECUADOR: (UNIDAD 05)

Consta de seis estrofas y un coro, de las cuales únicamente se cantan la segunda estrofa y el coro. Su letra fue escrita por Juan León Mera y su música fue compuesta por el compositor francés Antonio Neumane, quien se inspiró en la del Himno a Pío IX de Gaetano Magazzari. El himno tuvo algunos proyectos de reforma hasta alcanzar su fijación definitiva e intangibilidad en 1948. Fue oficialmente estrenado el 10 de agosto de 1870 durante la segunda presidencia de Gabriel García Moreno.

5.- IDENTIFIQUE Y MARQUE LA RESPUESTA CORRECTA:

a.- El Himno Nacional fue escrito por Juan León Mera, la música Antonio Neumane
b.- El Himno Nacional fue escrito por Vicente Roca, la música Francisco Robles
c.- El Himno Nacional fue escrito por García Moreno, la música José Urbina
d.- El Himno Nacional fue escrito por Alfredo Palacio, la música Guadalupe Llori

❖ **HIMNO A SAN FRANCISCO DE QUITO: (UNIDAD 06)**

El Himno a Quito nació en 1944. El texto fue escrito por el Fray Bernardino Echeverría y la música fue obra de otro franciscano, Agustín de Askúnaga, de origen español. Gloria a ti, San Francisco de Quito, en tu historia muy noble y leal 25 nov. 2019 - Esta página forma parte de los Documentos históricos contenidos en. Himno de Quito. Autor: Letra: Fray Bernardino Echeverría. Año: 1944

6.- SELECCIONE LA RESPUESTA CORRECTA

1.- En el coro esta Gloria a ti, San Juan de Quito, en tu historia "muy noble y leal".
2.- Gloria a ti, San Francisco de Quito, en tu historia "muy noble y leal".
3.- En el coro esta Gloria a ti, San Roque de Quito, en tu historia "muy noble y leal".
4.- En el coro esta Gloria a ti, San Pedro de Quito, en tu historia "muy noble y leal".

❖ **JUGOS PEQUEÑOS CON REGLAS SENCILLAS: (UNIDAD 07)**

Los juegos pequeños recreativos son actividades lúdicas, practicadas en tiempo libre, en espacios abiertos o cerrados, su principal objetivo es el disfrute de los que

LIVEWORKSHEETS

lo realizan, tiene varios beneficios como el de liberar malas energías, es anti estrés, y lo primordial promueve la integración entre los que los practican

7.- ANALICE Y MARQUE LA RESPUESTA CORRECTA:

a.- Los juegos medianos ayudan a libera malas energías y estrés
b.-Los juegos grandes ayudan a liberar malas anergias y estrés
c.- Los juegos pequeños ayudan a liberar malas energías y estrés
d.- Los juegos gigantes ayudan a libera malas energías y estrés.

❖ **JUEGOS GRANDES (JUEGOS OLÍMPICOS) (UNIDAD 08)**

- Se llamaron así porque se jugaban en la antigua Grecia en la ciudad de Olimpia, en honor a Zeus.
- Cada 4 veranos se realizaban los Juegos Olímpicos.
- Los primeros Juegos Olímpicos se realizaron en el año 776 antes de Cristo.
- En sus comienzos, la principal actividad de los encuentros Olímpicos era el **pentatlón,** que comprendía lanzamiento de disco y jabalina, carreras de campo, salto de longitud y lucha libre.
- En los juegos solo participaban hombres libres que hablaran griego, y las mujeres, tenían estrictamente prohibido intervenir.
- Curiosamente no se les entregaba medallas; solamente se colocaba en la cabeza del ganador una guirnalda con hojas de olivo.

8.- SELECCIONE Y MARQUE LA RESPUESTA CORRECTA:

1.- se jugaban en la antigua Grecia, en el año 756, participaban solo hombres
2.- se jugaban en la antigua Grecia, en el año 746, participaban solo hombres
3.- se jugaban en la antigua Grecia, en el año 786, participaban solo hombres
4.- se jugaban en la antigua Grecia, en el año 776, participaban solo hombres

❖ **JUEGOS COLECTIVOS: (UNIDAD 9)**

Los juegos o deportes colectivos son aquellos en los que existe cooperación entre dos o más compañeros y oposición a los deportistas contrarios, realizando una participación simultánea o alternativa de los jugadores, pudiendo compartir un espacio común y utilizar un objeto móvil.

9.- MARQUE LA RESPUESTA CORRECTA:

a.- Los juegos colectivos son los que juegan entre seis o más compañeros
b.- Los juegos colectivos son los que juegan entre dos o más compañeros
c.- Los juegos colectivos son los que juegan entre tres o más compañeros
d.- Los juegos colectivos son los que juegan entre cinco o más compañeros

❖ **VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LOS JUEGOS COLECTIVOS. (UNIDAD 10)**

El trabajo colaborativo en el área de la Educación Física se basa en trabajos grupales que generalmente son homogéneos, sus características son: trabajo en equipo, colaboración, cooperación, comunicación, responsabilidad y autoevaluación. Todos los miembros del grupo comparten metas, recursos y logros y tienen que entender el rol de cada uno.

10.- SELECCIONE Y MARQUE LA RESPUESTA:

LIVEWORKSHEETS

1.- El trabajo es equipo, vagancia, pereza, comunicación, responsabilidad

2.- El trabajo es equipo, egoísmo, cooperación, comunicación, negatividad

3.- El trabajo es equipo, colaboración, cooperación, comunicación, responsabilidad
4.- El trabajo es equipo, colaboración, negatividad, comunicación, desinterés

❖ **ROLES O VOLTERETAS: (UNIDAD 11)**
Los roles simples hacia adelante y hacia atrás son piruetas realizadas en la gimnasia o en la educación física y estas implican girar completamente sobre tu cuerpo con impulso. Es un movimiento que nos permite rodar a lo largo de la espalda a nivel del suelo.

11.- IDENTIFIQUE LAS RESPUESTA CORRECTA:
a.- Los roles simples hacia adelante y hacia atrás son piruetas realizadas
b.- Los roles simples hacia adelante y hacia atrás son perdidas
c.- Los roles simples hacia adelante y hacia atrás son caídas
d.- Los roles simples hacia adelante y hacia atrás son no realizadas

❖ **MEDIA LUNA O RUEDA: (UNIDAD 12)**
Importancia.- La media luna o rueda es un movimiento en gimnasia, esta voltereta consiste en desplazarse lateralmente de un punto a otro. Para realizarla correctamente se debe considerar dos puntos clave:

- La posición de manos al inicio.
- La patada en posición invertida lateral y el aterrizaje.

La media luna ha sido considerada como una de los primeros ejercicios que se Llega a aprender en gimnasia.

12.- ANALICE Y MARQUE LA RESPUESTA CORRECTA:
La media luna o rueda es un movimiento en el baile
La media luna o rueda es un movimiento en la piscina
La media luna o rueda es un movimiento en el parque
La media luna o rueda es un movimiento en gimnasia.

Lic. M. Leonor Pancha C.
DOCENTE EE.FF. EBSE "COTOCOLLAO"
CEL. 0984017208

LIVEWORKSHEETS