

EXAMEN DE EDUCACIÓN FÍSICA 2

2° GRADO

2° TRIMESTRE

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

GRADO: _____ GRUPO: _____ No. DE LISTA: _____ FECHA: _____ CALIFICACIÓN: _____

Instrucciones:

Actividad 1

1. **Diagnóstico Situacional:** Elige un factor externo (ej. falta de iluminación en el parque, inseguridad, exceso de carga académica) y explica mediante un breve ensayo (2 párrafos) cómo este factor crea un "círculo vicioso" de sedentarismo en tu grupo de amigos o familia.
2. **Propuesta de Intervención:** Diseña una acción concreta para **eliminar** o **modificar** ese factor. No se vale decir "echarle ganas"; debe ser una gestión (ej. "Redactar una petición al comité vecinal para reparar las canchas" o "Crear un grupo de estudio-ejercicio donde se use la técnica Pomodoro").
3. **Criterio de acreditación:** Tu informe debe incluir el diagnóstico, la explicación del impacto social y una propuesta de intervención que sea ejecutable.

Actividad 2

Aquí vas a actuar como un entrenador que debe corregir el rumbo de un equipo que está fallando bajo presión.

Instrucciones:

Análisis de Condición Variable: Imagina que tu equipo de [deporte de tu elección] tiene una ventaja física, pero el equipo contrario es técnicamente superior y los está "encerrando".

1. **Matriz de Estrategia:** Crea una tabla comparativa donde muestres:
 - **Estrategia inicial:** Qué estaban haciendo.
 - **Falla detectada:** Por qué no funcionó ante esa condición específica.
 - **Reestructuración:** Qué cambios técnicos y de posicionamiento harás.
 - **Indicador de Efectividad:** ¿Cómo sabrás matemáticamente que funcionó? (ej. "Reducción de tiros a gol del oponente en un 40%").
2. **Criterio de acreditación:** La tabla debe mostrar una lógica clara entre el problema y la solución táctica, usando vocabulario técnico del deporte elegido.

Actividad 3: Bitácora

Instrucciones:

1. **Diseño de Microciclo:** Registra un día de actividad física intensa (2 veces en el día, 40 min cada uno).
2. **Gestión de Crisis:** Durante las sesiones, debes identificar un momento donde estuviste a punto de abandonar la rutina. Describe qué factor interno (pensamiento) o externo ocurrió.
3. **Acción Correctiva:** Describe qué ajuste hiciste en el momento para no fallar (ej. "Reduje la intensidad pero cumplí el tiempo" o "Cambié el ejercicio programado por uno que me motivara más").

4. **Criterio de acreditación:** Entrega la bitácora firmada con la descripción detallada del momento de crisis y la solución aplicada. No se aceptan bitácoras "perfectas"; se evalúa tu capacidad de ajuste.