

Secretaría de Educación Pública
Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México
Dirección General de Operación de Servicios Educativos
Coordinación Sectorial de Educación Secundaria
Dirección Operativa No. 03
ZONA ESCOLAR 88
ESCUELA SECUNDARIA No. 64 JOSÉ CALVO SAUCEDO TURNO MATUTINO

GUIA PARA EL EXAMEN EXTRAORDINARIO DE REGULARIZACIÓN

CICLO ESCOLAR 2025-2026

PERIODO: _____

Campo formativo: De lo Humano a lo Comunitario

Disciplina: Educación Física II Grado: 2° Grupo: _____

Nombre del alumno (a): _____

Nombre y firma del Profesor que elaboró: _____

INSTRUCCIONES: SUBRAYA LA RESPUESTA CORRECTA.

1.- ¿Cuál es la forma adecuada para conocer mi estado de salud actual?

- a) Con una carrera b) Con un escrito de mi Tutor. c) Con un Certificado medico
d) Con la toma de mi frecuencia cardiaca

2.- ¿Cuál es la frecuencia cardiaca normal en reposo en una persona sedentaria?

- a) 120 minuto b) 150 por minuto c) 80 Por minuto d) 60 por minuto

3.- ¿Cuántos latidos por minuto es capaz de dar el corazón?

- a) 200 b) 210 c) 220 d) 240

4.- En la adolescencia uno de los propósitos principales ¿es?

- a) Jugar b) Descubrir hacia dónde voy c) Crecer en forma desmedida d) Jugar en todos los sentidos

5.- ¿Por qué es importante realizar un calentamiento previo a cualquier actividad física?

- a) Para ser más rápido b) Para evitar dolor c) Para evitar lesiones d) Para ser más flexible

6.- Así se divide el plato del bien comer.

- a) Frutas, cereales y leguminosas. b) Carbohidratos, lípidos y proteínas. c) Frutas, cereales y alimentos de origen animal. d) Frutas y verduras, cereales y tubérculos y leguminosas y alimentos de origen animal.

7.- Es la fuente de energía primaria que utiliza el cuerpo al comenzar a realizar un ejercicio.

- a) Carbohidratos. b) Lípidos. c) Proteínas. d) Grasas.

8.- ¿Cuál es el nutriente que ayuda a que se formen y funcionen los músculos, la piel y los ojos

- a) Energía. b) Carbohidratos. c) Lípidos. d) Proteínas.

9.- ¿Cuál es el número de comidas ideales al día?

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

- 10.- ¿Cuánto mide la cancha de Voleibol?
a) 9mts de ancho x 18mts de largo. b) 9cms de ancho x 18cms de largo. c) 9mm de ancho x 18mm de largo.
b) 9 de ancho x 18 de largo
- 11.- ¿Quién fue el inventor del voleibol?
a) William T. Morgan. b) William G. Morgan. c) William J. Morgan. d) William V. Morgan.
- 12.- ¿En qué año fue inventado el voleibol?
a) 1890 b) 1895 c) 2015 d) 2005
- 13.- Objetivo principal del juego del voleibol.
a) Que el rival regrese el móvil de 4 golpes como máximo. b) Darle 3 golpes al balón sin que caiga al piso. c) Que el balón caiga en el piso de la cancha contraria. d) Darle 4 golpes al balón.
- 14.- ¿Qué es una rotación en el juego de voleibol?
a) Cuando el equipo recupera el servicio todos los jugadores se recorren un lugar en el sentido de las manecillas del reloj.
b) Cuando el equipo recupera el servicio todos los jugadores se recorren un lugar en el sentido contrario de las manecillas del reloj.
c) Cuando el equipo recupera el servicio puede servir el jugador que lo hace mejor.
d) Cuando cambiamos de lugar para servir.
- 15.- ¿Cuáles son los fundamentos del voleibol?
a) Con los que se juega. b) Recepción, remate y fildeo. c) Recepción, voleo y fildeo. d) Voleo, fildeo, remate y saque.
- 16.- ¿Cómo se inicia un juego de voleibol?
a) con un fildeo. b) con un servicio. c) con un voleo. d) con una rotación.
- 17.- ¿Cuál es el perímetro de la cancha de voleibol?
a) 34 metros b) 44 metros. c) 54 metros. c) 64 metros.
- 18.- ¿Cuál es el área de la cancha de voleibol?
a) 142 m² b) 152 m² c) 162 m d) 172 m²
- 19.- ¿En qué universidad se inventó el voleibol?
a) UNAM b) IPN c) CCH d) YMCA
- 20.- ¿Cuánto miden las líneas laterales de la cancha de voleibol?
a) 18 mts. b) 18 mm. c) 18 d) 18 ml.
- 21.- ¿Cuánto miden las líneas de servicio de la cancha de voleibol?
a) 6 mts b) 7 mts c) 8 mts. d) 9 mts
- 22.- ¿Cuántos jugadores debe haber en cada equipo?
a) 5 por equipo. b) 6 por equipo. c) 7 por equipo d) 8 por equipo.
- 23.- ¿Cuánto pesa un balón de voleibol?
a) 280 gramos. b) 380 gramos. c) 480 gramos. d) 580 gramos.
- 24.- ¿Cuántos golpes puede dar al balón un equipo para poder pasarlo al otro lado de la cancha?
a) 2 b) 3 c) d) 5

- 25.- ¿Qué es lo que separa el campo de juego de voleibol en dos?
a) las líneas laterales. b) las líneas de servicio. c) la red central. d) los zagueros.
- 26.- ¿Cómo hay que valorar a la actividad física?
a) Como una forma de ocio saludable. b) Como algo negativo. c) Como una forma para cansarnos. d) Como un aspecto de la Educación Física para poder vencer a mis rivales demostrando mis capacidades físicas en todo momento para obtener la victoria y aumentar mi autoestima.
- 27.- ¿Cuáles son los dos pilares para tener una vida sana?
a) Hacer ejercicio y comer frutas. b) Hacer ejercicio y tomar agua. c) Hacer ejercicio solamente. d) Hacer ejercicio y alimentarnos correctamente.
- 28.- Es lo que debemos de demostrar ante la práctica habitual del ejercicio físico
a) Debemos tomarlo con paciencia. b) Debemos de tomarlo con calma. c) Buena disposición. d) Buen control de nuestro cuerpo.
- 29.- ¿Cuál es uno de los principios del ejercicio físico?
a) FITT b) FIT c) FITTT. d) FYTT
- 30.- ¿Qué significa la palabra anterior?
a) Frecuencia y Trabajo. b) Frecuencia, intensidad, trabajo, triunfo. c) Frecuencia e intensidad. d) Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo.
- 31.- ¿Cuánto mide la cancha de Basquetbol?
a) 14mts de ancho x 28mts de largo. b) 14ml de ancho x 28 ml de largo. c) 14 de ancho x 28 de largo. d) 14cms de ancho x 28cms de largo.
- 32.- ¿Quién fue el inventor del Basquetbol?
a) James Naismith b) James Nosmoth. c) James Naismitt d) James Naisnit.
- 33.- ¿En qué año fue inventado el Basquetbol?
a) 1891 b) 1895 c) 1890 d) 1899
- 34.- Objetivo principal del Basquetbol.
a) Meter el mayor número de goles. b) Controlar el balón botando con una mano y que el rival no nos lo quite al término de 45 segundos. c) Quitarle el balón al equipo contrario y realizar el mayor número de pases posible. d) Encestar en la canasta del equipo contrario.
- 35.- ¿Qué es una falta personal?
a) Cuando le quitamos el balón al rival. b) Cuando el balón sale del campo de juego. c) Cuando hay contacto físico con un contrincante o se impide realizar un tiro al aro. d) Cuando se insulta al árbitro
- 36.- ¿Cuáles son los fundamentos del Basquetbol?
a) Bote y recepción. b) Bote, pase, recepción y lanzamiento. c) Bote, pase, recepción y tiro a la canasta. d) Bote, pase, recepción y remate.
- 37.- ¿Qué significa F. C?
a) Forma cardíaca b) Frecuencia Cardíaco. c) Frecuencia carótida. d) Frecuencia cardíaca.

38.- ¿Cuál es el nombre de la frecuencia que se toma en el cuello?

- a) De cuello b) De ingle c) De muñeca. d) Carótida.

39.- ¿Cómo se llama la frecuencia cardíaca que se toma en la muñeca?

- a) Radial. b) De ingle. c) Carótida. d) De cuello.

40.- ¿Cuántos latidos puede dar el corazón como máximo?

- a) 220 menos la edad de la persona. b) 220.. c) 240 d) 220 más la edad de la persona.

FECHA DE ENTREGA: _____

PROF. GUILLERMO MOISÉS GARCÍA CORONA
NOMBRE Y FIRMA DEL PROFR. QUE ELABORÓ LA GUÍA

PROF. FERNANDO BEDOLLA MAYA _____ SELLO DE LA ESCUELA
DIRECTOR DEL PLANTEL

PROF. CECILIO ALFREDO FABREGAL LÓPEZ
INSPECTOR GENERAL DE LA Z.E. 88

SELLO DE LA INSPECCIÓN