

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTORABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
AREA: EDUCACIÓN FISICA NOMBRE DEL DOCUMENTO: EVALUACIÓN DE PERÍODO GRADO: TERCERO : PERÍODO 2 DOCENTE : YESID CASTRO		Versión 01	Página 1 de 1

La importancia de la hidratación en el deporte

Al realizar un esfuerzo físico se pierde gran cantidad de líquido a través del sudor, la evaporación, y el proceso de excreción del cuerpo. Para evitar deshidratación lo más recomendable es beber líquido antes, durante y después de realizar actividad física, incluso si no se tiene sed. De esta manera evitamos desmayos y mejoramos nuestro rendimiento.

La hidratación en el deporte juega un gran papel, pues mediante ella se regula la temperatura corporal, se mantienen frescos los músculos, permitiendo así un mayor desempeño físico, esencial para la práctica de diversos deportes.

1. ¿Qué se entiende por deshidratación?

- A. La ingesta de líquidos en el organismo.
- B. La pérdida de líquidos en el organismo.
- C. La proporción adecuada y balanceada entre agua y sodio en el organismo.
- D. El exceso de líquido en el organismo.

2. ¿Qué efectos tiene la deshidratación en el organismo?

- A. La pérdida de líquidos en el organismo, la sensación de tener sed.
- B. La descompensación de agua y sales en el organismo, la aparición de calambres, desmayos y lesiones musculares.
- C. La sensación de fatiga y el aumento de la temperatura corporal.
- D. Todas las anteriores.

3. ¿De qué manera se puede evitar la deshidratación?

- A. Con la ingesta de líquidos.
- B. Evitando el consumo de líquidos.
- C. Aumentando la temperatura corporal.
- D. Disminuyendo la temperatura del cuerpo.

4. ¿Cuál es el proceso de hidratación más recomendado en la práctica de una actividad física?

- A. Antes, durante y después de la actividad física.
- B. Sólo después de la actividad física.
- C. Se debe hidratar solo al inicio de una actividad física.
- D. Lo más recomendable es hacer la hidratación durante la práctica de la actividad física.

Higiene deportiva y corporal

Para conseguir una vida sana es necesario realizar ejercicios corporales, tener hábitos alimenticios y mantener una **higiene deportiva y corporal**, y de este modo alcanzaremos un buen estado tanto físico como mental.

La **higiene deportiva** significa mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía, y dentro de ella una parte imprescindible es la **higiene corporal**. Dentro de esta serie de hábitos podemos distinguir tres etapas a tener en cuenta:

- **Condiciones previas al ejercicio:**
- **Condiciones durante el ejercicio:**
- **Condiciones posteriores al ejercicio:**

5. ¿Qué hábitos de higiene corporal y deportiva se deben tener en cuenta antes de realizar los ejercicios físicos?

- A. Nunca haremos coincidir la práctica del ejercicio con la digestión de la comida y siempre se realizará un calentamiento previo, suave y progresivo, además de una correcta hidratación.
- B. Debemos ducharnos antes y después de la actividad física, cepillarnos los dientes, secarnos los pies correctamente y usar talco para evitar la sudoración.
- C. El uso de las prendas e implementos deportivos deberán ser completamente personales.
- D. Todas las anteriores.

6. ¿Qué hábitos de higiene corporal y deportiva se deben tener en cuenta durante la realización de los ejercicios físicos?

- A. Consumir una gran cantidad de alimentos.
- B. utilizar material apropiado a la actividad y la práctica del ejercicio se hará con la intensidad adecuada al nivel de condición física, bebiendo líquido durante todo el esfuerzo.
- C. Excederse en los ejercicios físicos
- D. Evitar el consumo de líquidos.

7. ¿Qué hábitos de higiene corporal y deportiva se deben tener en cuenta después de la realización de los ejercicios físicos?

- A. El ejercicio se acabará con unos minutos de actividad física suave para acelerar la recuperación, una hidratación correcta (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades de líquido) y la higiene corporal correspondiente.
- B. Evitar la ingesta de líquidos.
- C. Evitar el uso de hábitos de higiene como bañarse, cepillarse, y secarse adecuadamente.
- D. Compartir la indumentaria y los implementos deportivos con otras personas.

8. ¿Por qué es importante mantener una correcta higiene corporal y deportiva?

- A. Para evitar la aparición de enfermedades en todos los sistemas de nuestro cuerpo.
- B. Para evitar transferir enfermedades entre los deportistas.
- C. Para que el deportista esté correctamente preparado para la actividad física y así pueda tener un mayor rendimiento.
- D. todas las anteriores.

9. ¿A qué hace referencia el concepto de bailes folclóricos?

- A. Son los bailes modernos de una cultura.
- B. son los **bailes típicos y tradicionales de una cultura.**

C. Son los bailes más llamativos de una cultura.

D. Ninguna de las anteriores

La cumbia es de procedencia africana, que con el correr del tiempo se convirtió en la expresión coreo musical más representativa de la cultura afro colombiana; como testimonio de estas dos culturas, quedaron el ritmo de los tambores africanos, la melodía de las gaitas y las flautas indígenas colombianas.

Las características de su baile son el resultado de un proceso social, el cual el hombre ocupa el puesto del negro y la mujer el de la india; a los españoles se le atribuye el traje y desde luego su influencia en el comportamiento social quedando de esta manera la fusión de tres culturas, la cumbia es la prueba de todo un proceso histórico, desarrollado durante la colonia, en la cual el hombre negro tuvo que luchar contra todos, para poder conquistar a la "india", que se resistió por mucho tiempo pero que finalmente cedió para dar paso al mulataje y así una nueva generación.

10. ¿Qué culturas intervinieron en el surgimiento de la cumbia como expresión artística y social?

A. La cultura africana

B. La cultura indígena

C. La cultura española

D. todas las anteriores