

PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA GRADO 4°

1eR PERÍODO

1 ¿Cuál de los siguientes conceptos hace referencia a la hidratación?

- Proceso mediante el cual se pierden líquidos sales y minerales del cuerpo.
- Proceso mediante el cual se recuperan líquidos sales y minerales del cuerpo.
- Proceso mediante el cual se evaporan los líquidos del cuerpo por el aumento de la temperatura corporal.
- Pérdida de reservas o debilitación de un organismo por recibir poca o mala alimentación.

2 La evaporación, los procesos de excreción (orinar, defecar, transpirar, entre otros), la respiración y el habla, son factores por los cuales se:

- Pierden líquido, sales y minerales.
- Recuperan líquidos, sales y minerales perdidos.
- Aumenta la condición física de la persona.
- Prepara al cuerpo para que se disponga para la realización de un esfuerzo físico.

3 ¿Cuáles de las siguientes son consecuencias de la deshidratación?

- Mareos, fatiga y sed
- Dolor de cabeza y problemas musculares
- Nausea e incluso insuficiencia cardíaca
- Todas las anteriores

4 La siguiente imagen hace referencia a:

LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR A



- Las consecuencias de la deshidratación.
- La cantidad de líquido que se debe consumir diariamente.
- Los beneficios de la hidratación en la salud humana.
- Los factores de deshidratación en el cuerpo humano.

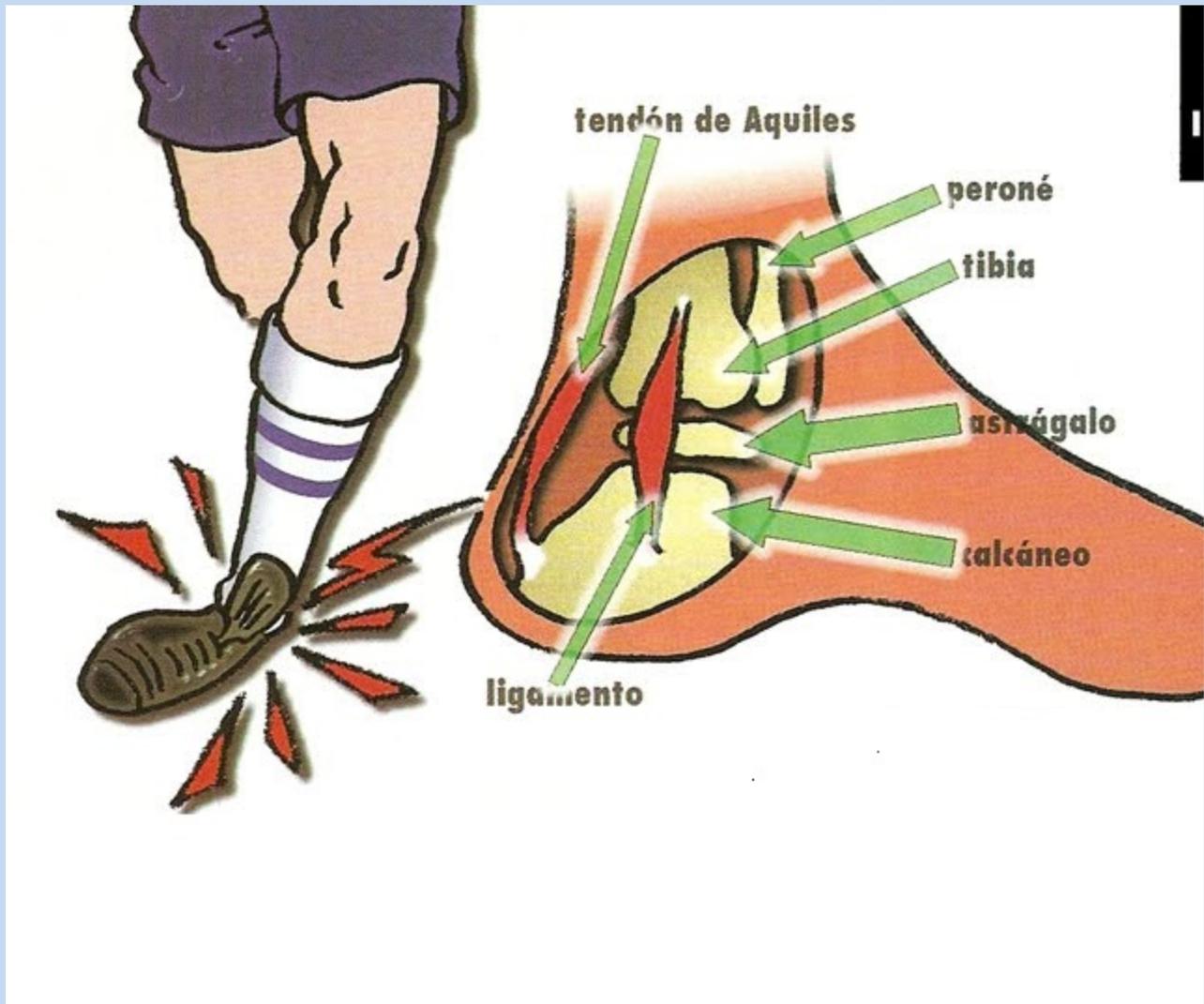
5 **El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo. El anterior concepto hace referencia a:**

- La Hidratación
- El Calentamiento Deportivo
- Las Fases del calentamiento Deportivo
- Las Capacidades Físicas Básicas

6 De las siguientes opciones ¿Cuál define las fases que se deben tener en cuenta en un calentamiento deportivo?

- Actividades de estiramiento, que incluyen los principales grupos musculares y articulaciones del cuerpo.
- Calistenia: ejercicios dinámicos que producen contracciones musculares adecuadas para cada zona del cuerpo, aumentan la temperatura y el ritmo cardiaco.
- Actividad formal o calentamiento específico: consiste en realizar la actividad que se utiliza en el deporte o actividad física en cuestión.
- Todas las anteriores.

Es una lesión de los ligamentos que se encuentran alrededor de una articulación. Los ligamentos son fibr/as fuertes y flexibles que sostienen los huesos. Cuando estos se estiran demasiado o presentan ruptura, la articulación duele y se inflama. Según el texto y la imagen ¿A qué tipo de lesión hace referencia?



- Esguince
- Desgarre muscular
- Fractura
- Todas las anteriores.

8 También denominado tirón muscular, se produce cuando un músculo o un tendón (el tejido resistente que une el músculo con el hueso) se estira demasiado o se rompe. Por lo general ocurre durante el ejercicio o las actividades deportivas. También puede ocurrir al levantar objetos pesados.



El anterior concepto e imagen, hace referencia a qué tipo de lesión:

- Esguince
- Desgarro muscular
- Fractura
- Contracción muscular

9 **Sucede por una super elongación (exceder al músculo más allá de su capacidad de estiramiento), por una contracción br/usca (veloz), o por realizar un esfuerzo superior a la capacidad biológica de resistencia a la tensión.**

- Esguince
- Desgarro muscular
- Fractura
- Contracción muscular

10 **Rotura violenta de una cosa sólida, especialmente de un hueso del cuerpo. El anterior es el concepto de:**



- Esguince
- Desgarro muscular
- Fractura
- Contracción muscular

11 **Los moretones, se forman cuando los tejidos blandos del cuerpo reciben golpes. A algunas personas les salen moretones con gran facilidad, mientras que otras personas tienen tejidos cutáneos más duros y resistentes.**

Cuando se lesionan estos tejidos blandos, las pequeñas venas y los capilares (todavía más diminutos) que hay bajo la piel se rompen. Y salen glóbulos rojos de esos vasos sanguíneos. Los glóbulos rojos que se acumulan bajo la piel son los que provocan la coloración azulada, amoratada, rojiza o negruzca de los moretones. Por eso, reciben este nombr/e (del color morado).

Los moretones atraviesan varios cambios de color a medida que el cuerpo se empieza a curar. Estos cambios de color indican que el cuerpo está metabolizando, o descomponiendo, los glóbulos rojos acumulados bajo la piel. Ese es el proceso que atraviesa el cuerpo para reparar la lesión y curarse.

¿Cuál es el nombr/e médico con el que se le conoce a los moretones?

- Esguince
- Desgarro muscular
- Contusiones
- Contracción muscular

PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA GRADO 4°

1eR PERÍODO

12 **¿Cómo se denomina al proceso mediante el cual se pierden líquidos, sales y minerales del cuerpo?.**



- Hidratación
- Deshidratación
- Evaporación
- Desnutrición

13 **El siguiente párrafo hace referencia a:**

El calentamiento y estiramiento de los músculos es fundamental a la hora de emprender cualquier actividad física o deportiva. Con una rutina simple pero bien hecha, podemos prevenir esguinces, desgarros y torceduras que nos pueden provocar graves fracturas y también podemos aumentar el rendimiento en una actividad física. De acuerdo con los expertos del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Músculo-esqueléticas y de la Piel de Estados Unidos, una de las lesiones más comunes es la de tobillo y para evitarla aconsejan realizar siempre un estiramiento o calentamiento antes de hacer ejercicio o practicar deporte, y sobre todo, no realizar actividades para las cuales no se esté bien entrenado. Otra recomendación es asegurarse de que los zapatos que utilizamos se ajusten a los pies de manera apropiada y que protejan el tobillo y otras articulaciones de un esfuerzo innecesario.

- Definición del calentamiento deportivo.
- Las fases del calentamiento físico o deportivo.
- La importancia del calentamiento físico o deportivo.
- Explicar cada uno de los tipos de lesiones musculares.

14 ¿Cuáles son las causas más comunes de un esguince?

Son ocasionadas comúnmente por movimientos antinaturales como torceduras en las articulaciones, lo que causa que el ligamento que une el hueso y la articulación se estire demasiado o presente ruptura, ocasionando dolor e inflamación en la articulación.

Una contracción o golpe que rompe las fibr/as del músculo o lo despega del hueso.

Es la ruptura de un hueso producto de un golpe fuerte.

Una contractura en el musculo.

Imagínate que una pelota de béisbol te golpea la pierna ¡Qué daño! Tu cuerpo atravesará las siguientes fases:

- Al principio, lo más probable es que te salga un bulto de color **rojo** o **amorado**, blando y doloroso al tacto. Es posible que el bulto se te hinche debido a la sangre acumulada bajo el tejido.
- Al cabo de un par de días, el moretón se volverá **azul** o incluso **negruzco**.
- Entre 5 y 10 días después del golpe, se podría volver **verdoso** o incluso **amarillo**.
- Y, al cabo de entre 10 y 14 días, lo más probable es que el moretón sea de un color **marrón claro**, que luego se irá aclarando progresivamente hasta desaparecer.

La mayoría de los moretones desaparecen al cabo de dos semanas y hay algunos que incluso antes. No obstante, si un moretón no desapareciera en ese plazo de tiempo, házselo saber a tus padres.

Para ayudar a reducir la hinchazón y el tamaño del moretón tras recibir una lesión, aplica una compresa fría a la contusión durante por lo menos 10 minutos. ¡Y cerciérate de que llevas casco y demás equipo de protección para que no se te formen moretones desde el principio!

¿De qué trata el anterior texto?

- Los tipos de desgarro
- Las fases de una contusión
- Los tipos de fracturas
- Todas las anteriores