PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA GRADO 3°
1er PERÍODO

1 **¿Cuál de las siguientes respuestas hace referencia al proceso mediante el cual se pierden líquidos, sales y minerales del cuerpo?**

- Hidratación
- Deshidratación
- Evaporación
- Desnutrición

2 **¿Cuál de los siguientes concetos 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.

3 **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.

4 **¿Cuáles de las siguientes son consecuencias de la deshidratación?**

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

5 **La siguiente imagen hace referencia 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.

6 **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

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

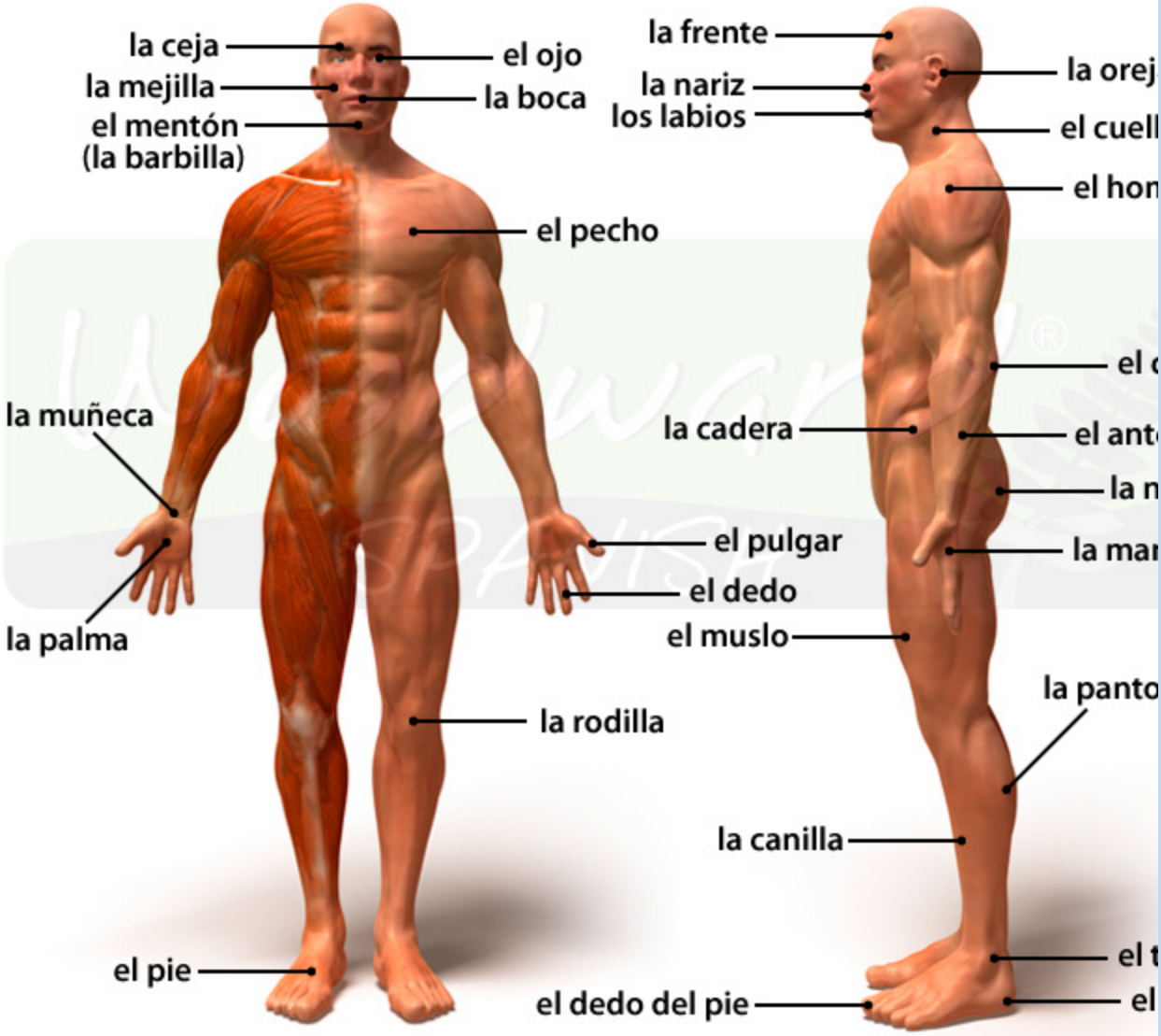
- Actividades de movilidad articular yestiramiento, que incluyen los principales grupos musculares y articulaciones del cuerpo.
- Calistenia: ejercicios dinámicos que producen contracciones musculares adecuadas para cada zona del cuerpo, aumentan la temperatura y el ritmo cardiaco
- Actividad formal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

8

La anterior imagen hace referencia a qué temática trabajada en la clase de Educación física durante el primer período.

El Cuerpo Humano

Parts of the Body in Spanish

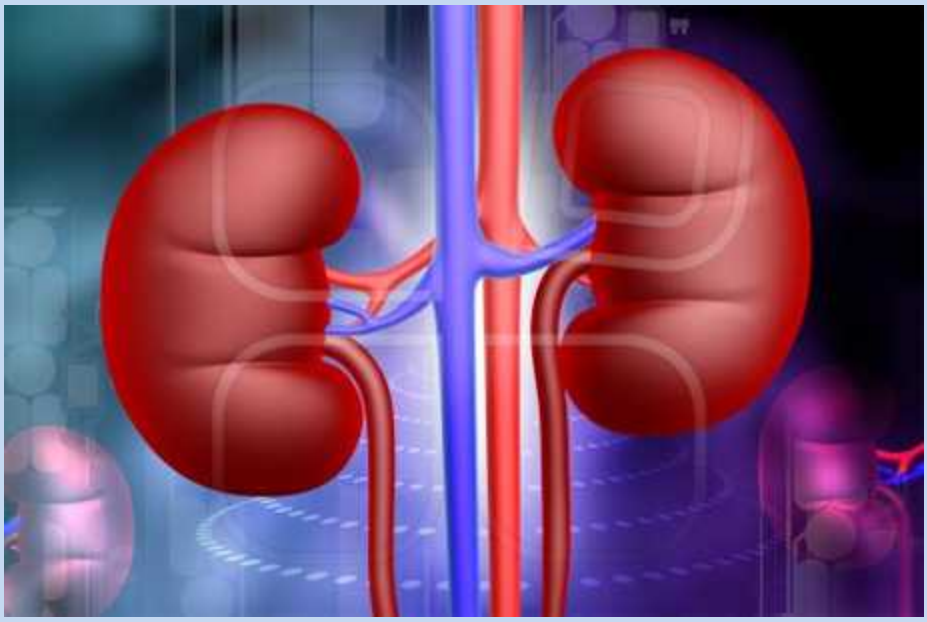


- La hidratación
- Calentamiento deportivo
- Partes del cuerpo humano
- Capacidades físicas básicas

9 **Qué organo del cuerpo tine la función de bombear la sangre a todos los rincones del organismo. La sangre recoge oxígeno a su paso por los pulmones y circula hasta el corazónpara ser impulsada a todas las partes del cuerpo.**

- Cerebr/o
- Corazón
- Higado
- Riñones

10 **son órganos vitales que realizan funciones de limpieza, equilibr/io químico de la sangre y producción de hormonas y pertenecen al aparato urinario.**



- Los pulmones.
- Los riñones.
- Los ojos.
- Las extremidades superiores.

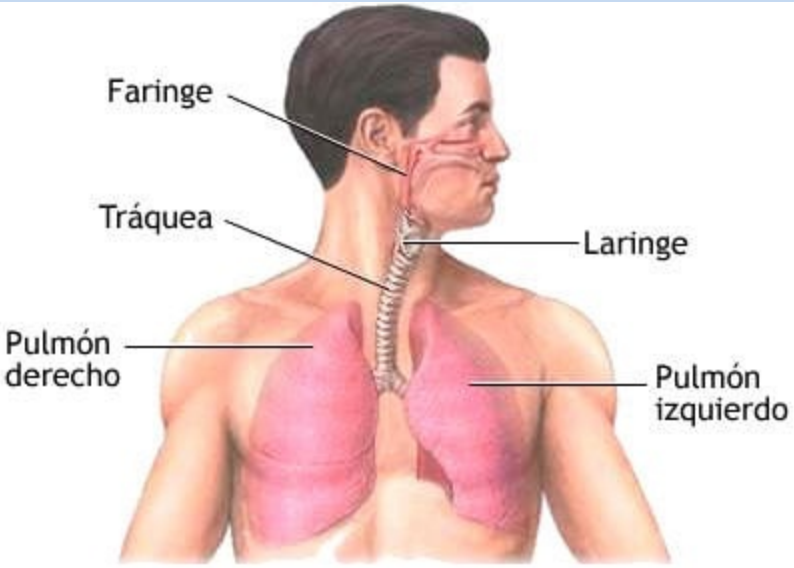
11 Qué organos del cuerpo tienen la función de realizar el intercambio gaseoso con la sangre. En los alvéolos se produce el paso de oxígeno desde el aire a la sangre y el paso de dióxido de carbono desde la sangre al aire.

- Corazón.
- Los Riñones.
- Los pulmones.
- El higado.

12 **¿Qué son las extremidades superiores?**

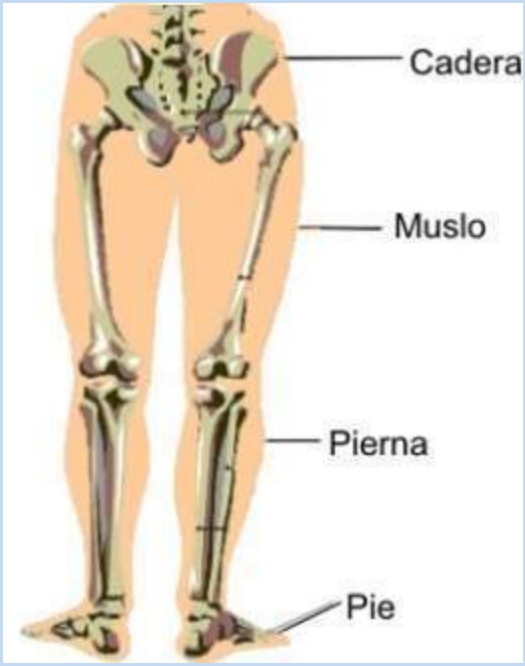
- Son cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco.
- Son cada una de las extremidades que se fijan a la parte inferior del tronco.
- Es el tronco.
- Es la cabeza.

13 **¿Cuál es la función de la Tráquea en el cuerpo Humano?**



- Es el recubr/imiento externo del cuerpo humano y que está en contacto con el medio ambiente.
- Son las vías mayores que llevan la sangre desde el corazón a todas las partes del cuerpo y viceversa.
- Conducto donde pasa el aire hacia los pulmones.
- Todas las anteriores.

14 **La siguiente imágen a qué segmento del cuerpo hace referencia:**



- Cabeza.
- Extremidades superiores.
- Tronco.
- Extremidades inferiores.

PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA GRADO 3°
1er PERÍODO

15 **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 sobr/e 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**.

¿Cuál de las siguientes respuestas, define mejor de qué temática trata el texto?

- ☐ 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.

16 **Es la capacidad de mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperarla en caso de disturbios. También, se puede definir como, el ajuste del control del cuerpo a la fuerza de gravedad, ya sea en estado dinámico o estático.**

¿El anterior texto, a qué concepto hace referencia?

- [ ] Flexibilidad
- [ ] Fuerza
- [ ] Equilibr/io
- [ ] Coordinación