

PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA GRADO 4º

PRIMER PERÍODO

1 Es el proceso mediante el cual se pierden líquidos, sales y minerales del cuerpo.



- Hidratación
- Deshidratación
- Evaporación
- Desnutrición

2 **¿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.

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
- Náusea e incluso insuficiencia cardíaca
- Todas las anteriores

5 **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.

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

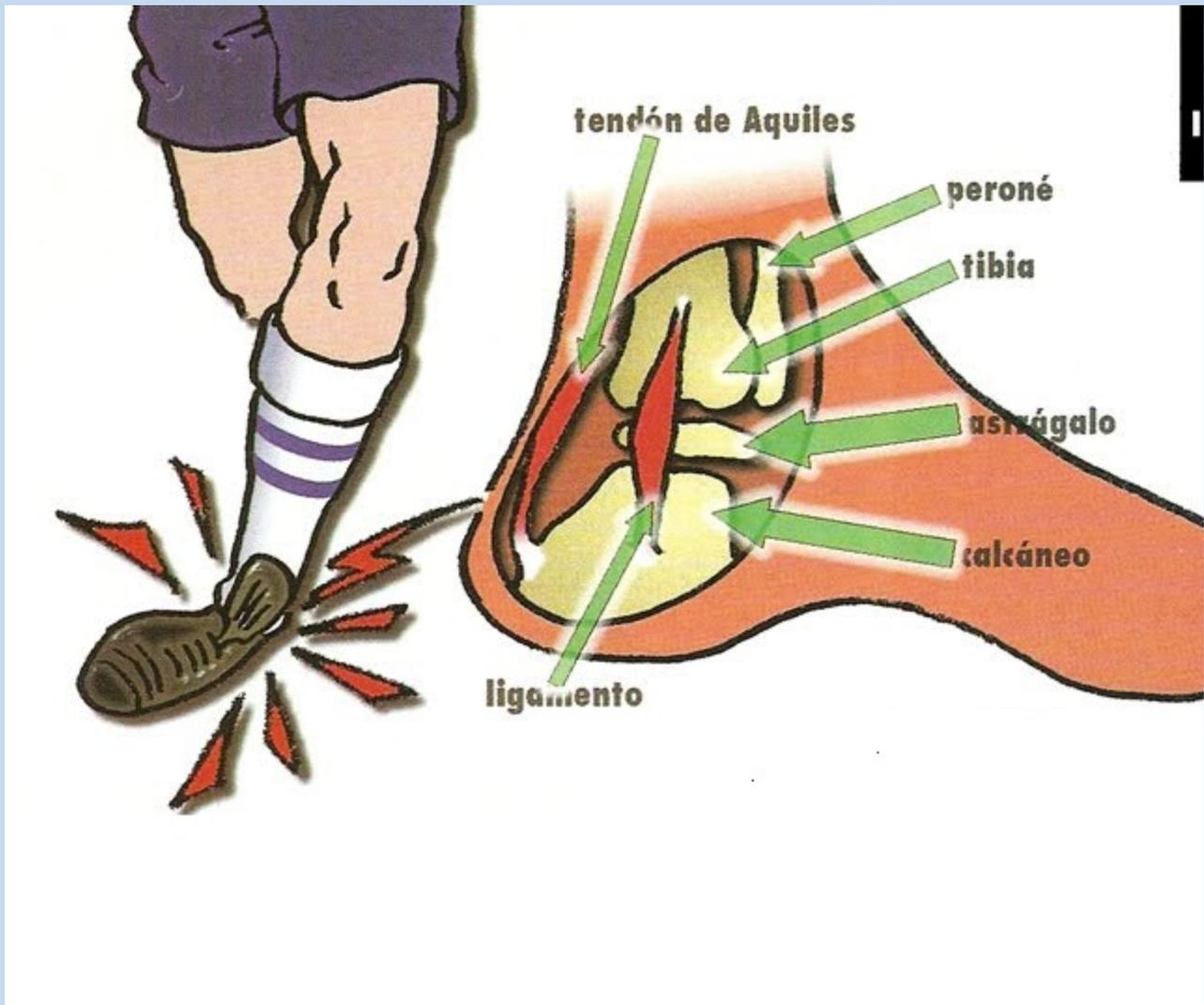
7 De las siguientes opciones ¿Cuál define las fases que se deben tener en cuenta en un calentamiento deportivo?

- Actividades de 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.

8 **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. El concepto que define el calentamiento.**

- 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.

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?

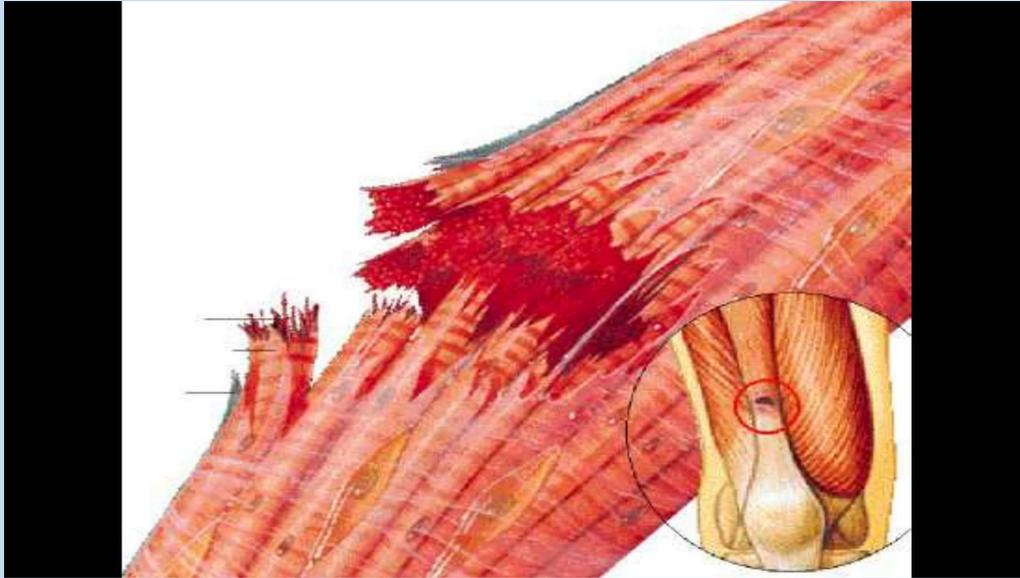


- Esguince
- Desgarre muscular
- Fractura
- Todas las anteriores.

10 **¿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.

11 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

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

- Esguince
- Desgarro muscular
- Fractura
- Contracción muscular

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



- Esguince
- Desgarro muscular
- Fractura
- Contracción muscular

14 **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

15 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

