

# PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA, GRADO CUARTO, PRIMER PERÍODO

1 ¿Cuáles son los principios básicos que el docente de Educación Física propone para que el desarrollo de la clase se pueda presentar de manera satisfactoria y enriquecedora?

- El aseo del aula o lugar de clase y de los estudiantes.
- El orden de los estudiantes en el lugar y el momento de la clase.
- La disciplina de los estudiantes en el momento de la clase.
- Todas las anteriores.
- 

2 Es el proceso mediante el cual una persona recupera los líquidos perdidos en el cuerpo. El siguiente concepto se refiere a:

- Deshidratación.
- Hidratación.
- Calentamiento deportivo.
- Higiene deportiva.

3 ¿Qué se puede entender por deshidratación?

- La reposición de líquidos en el cuerpo.
- La pérdida de líquidos en el cuerpo.
- Los beneficios de la hidratación en el cuerpo.
- Todas las anteriores.

4 ¿Cuáles son los factores que generan la deshidratación en el cuerpo humano?

- La evaporación de líquidos y la eliminación de líquidos a través del proceso excretor.
- Movilidad articular y estiramiento muscular.
- Calentamiento corporal y trabajo de la zona central del cuerpo.
- Calentamiento específico y la hidratación corporal.

5 Ayuda a refrigerar el cuerpo a bajar la temperatura corporal, mejora la digestión de los alimentos, ayuda al proceso de excreción del cuerpo humano, es el encargado de transportar los nutrientes de los alimentos, ayuda a recuperar el cuerpo durante y después de la actividad física, ayuda a recuperar líquidos en el cuerpo. Los anteriores son beneficios que proporciona la:

- Hidratación.
- Deshidratación.
- El calentamiento deportivo.
- Ninguna de las autoridades.

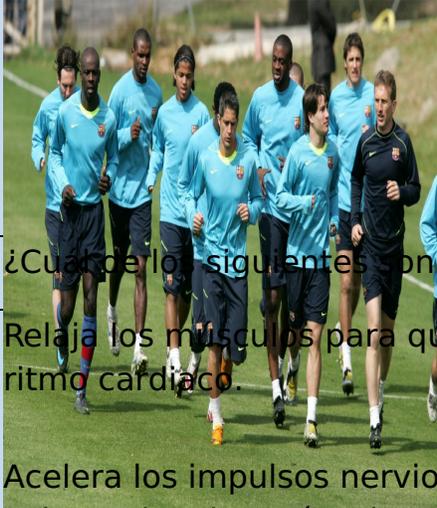
6 ¿Cuáles son las etapas para una correcta hidratación corporal en la práctica de actividades físicas?

- Ingerir pequeños sorbos de líquido antes de la actividad física.
- Ingerir pequeños sorbos de líquido durante la actividad física.
- Ingerir líquidos después de la actividad física.
- Todas las anteriores.

7 Son los ejercicios físicos que se hacen antes de una actividad física para preparar el cuerpo para el esfuerzo físico y evitar lesiones corporales. El anterior es el concepto de:

- Hidratación.
  - Deshidratación.
  - Calentamiento deportivo.
  - Principios de disciplina en clase.
-

8 Las siguientes imágenes se refieren a:



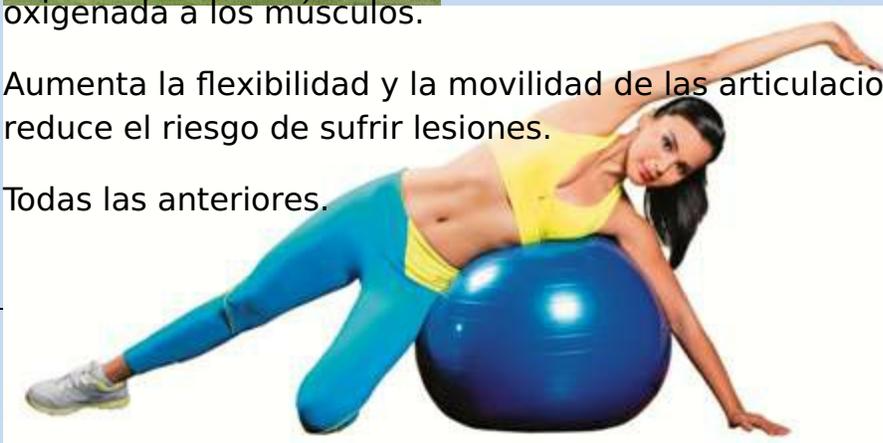
9 ¿Cuáles de los siguientes son beneficios del calentamiento deportivo?

Relaja los músculos para que no te sientas tenso y eleva de manera correcta tu ritmo cardíaco.

Acelera los impulsos nerviosos, con lo que mejora los reflejos y envía sangre oxigenada a los músculos.

Aumenta la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, con lo que se reduce el riesgo de sufrir lesiones.

Todas las anteriores.



Fases del calentamiento deportivo.

10 Es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo.

- Flexibilidad.
- Lateralidad.
- Agilidad.
- Coordinación muscular.

11 Diestro: Habitualmente utiliza la mano derecha para realizar las acciones. Cuando la persona es diestra se debe a la existencia de una dominancia cerebral/la izquierda.

Zurdo: Es la persona que utiliza la mano izquierda para hacer las cosas. Un individuo puede ser zurdo cuando los principales centros de mando se encuentran en el hemisferio derecho.

Ambidextrismo: Utilización de los dos lados del cuerpo. Puede haber dificultades en el aprendizaje relacionados con la utilización del espacio al escribir o en otras situaciones.

Lateralidad Cruzada: Se utilizan claramente diferentes lados del cuerpo por "cruces" de ojo, oído, o ambos. Por ejemplo, en caso de ojo derecho, oído derecho y mano y pie zurdos, puede darse lateralidad cruzada. Si todo es diestro y el ojo es el izquierdo: es diestro con cruce visual. Si todo es diestro y el oído es el izquierdo, es diestro con cruce auditivo.

Los anteriores conceptos hacen referencia a:

- Tipos de lateralidad.
- Capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices.
- Fases del calentamiento deportivo.