

GRADO TERCERO, PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA, PERIODO 3 _2018_Feb 13 2019 11:09AM

1 ¿Qué se entiende por deshidratación?

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.

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

2 ¿Qué efectos tiene la deshidratación en el organismo?

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

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

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

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

- Ingerir líquidos antes, durante y después de la actividad física.
- Sólo después de la actividad física.
- Se debe hidratar solo al inicio de una actividad física.
- Lo más recomendable es hacer la hidratación durante la práctica de la actividad física.

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

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:**

- 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.
- Debemos ducharnos antes y después de la actividad física, cepillarnos los dientes y secarnos los pies correctamente y usar talco para evitar la sudoración.
- El uso de las prendas e implementos deportivos deberán ser completamente personales.
- Todas las anteriores.

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

Consumir una gran cantidad de alimentos.

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.

Excederse en los ejercicios físicos.

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?

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.

Evitar la ingesta de líquidos.

Evitar el uso de hábitos de higiene como bañarse, cepillarse, y secarse adecuadamente.

Compartir la indumentaria y los implementos deportivos con otras personas.

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

Para evitar la aparición de enfermedades en todos los sistemas de nuestro cuerpo.

Para evitar transferir enfermedades entre los deportistas.

Para que el deportista esté correctamente preparado para la actividad física y así pueda tener un mayor rendimiento.

Todas las anteriores.

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

- Son los bailes modernos de una cultura.
- son losbailes típicos y tradicionales de una cultura.
- Son los bailes más llamativos de una cultura.
- Ninguna de las anteriores.

10 **Algunas danzas de estas hacen parte del Folklor colombiano:**

- La cumbia, el bullerengue, la puya
- El mapalé, el fandango, el garabato, el cumbión
- El currulado, la contradanza, el bambuco, el pasillo, el joropo y la guabina
- Todas las anteriores

11 **¿A qué tipo de baile folclórico colombiano hace referencia la siguiente descripción?**

La palabr/a cumbia viene de la voz cumbe, de origen africano, que significa bailar. La temática de este baile es la lucha por el amor del negro por la india y el vestuario de la mujer es con una pollera de colores y cargando velas en la mano derecha mientras el hombr/e baila suavemente junto a ella. La mujer apoya la planta de los pies y se desliza suavemente, llevando el busto y la cabeza erguidos. El hombr/e levanta el talón del pie derecho y afirma toda la planta del pie izquierdo, acercándose a la mujer sin tocarla, y alejado por las velas de ésta.

- El mapalé
- El bambuco
- El joropo
- La cumbia

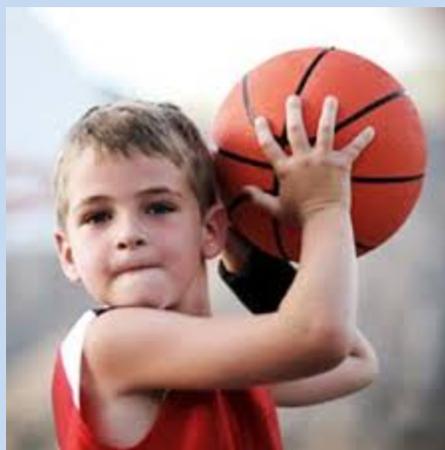
12 **Según los conocimientos adquiridos en clase y según el siguiente texto ¿Qué culturas intervinieron en el surgimiento de la cumbia como expresión artística, social y cultural?**

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.

- La cultura africana
- La cultura indígena
- La cultura española
- Todas las anteriores

13 **Realizar el ejercicio que se propone en la imagen, ¿qué capacidad físico-motriz, puede ayudarnos a desarrollar?**



- Coordinación óculo- pédica
- Coordinación óculo manual
- Equilibrio
- Velocidad

14 **Realizar el ejercicio que se propone en la imagen, ¿qué capacidad físico-motriz, puede ayudarnos a desarrollar?**



- Coordinación óculo- pédica
- Coordinación óculo manual
- Equilibrio
- Velocidad

15 **Realizar el ejercicio que se propone en la imagen, ¿qué capacidad físico-motriz, puede ayudarnos a desarrollar?**

□

- Equilibr/io dinámico
- Equilibr/io estático
- Fuerza
- Resistencia

16 **Realizar el ejercicio que se propone en la imagen, ¿qué capacidad físico-motriz, puede ayudarnos a desarrollar?**

□

□

- Equilibr/io dinámico
- Equilibr/io estático
- Fuerza
- Resistencia

17 **Según la siguiente imagen, reconoce la lateralidad de la mano que dibuja sobr/e el papel.**



- Diestra
- Zurda
- Ambidiestro
- Lateralidad cruzada

18 **Realizar el ejercicio que se propone en la imagen, ¿qué capacidad físico-motriz, puede ayudarnos a desarrollar?**



- Flexibilidad
- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad

19 **Es un predominio motor relacionado con las partes del cuerpo, que integran sus mitades derecha e izquierda. Es el predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, determinado por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro. El anterior es el concepto de:**

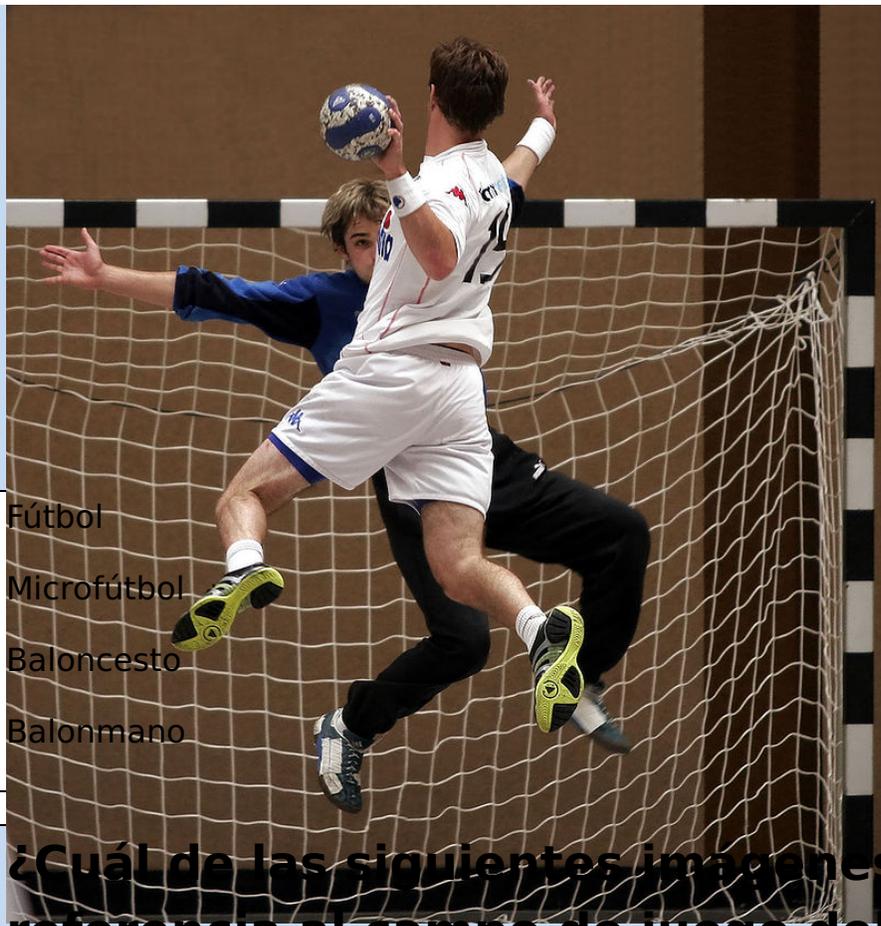
- Capacidades físicas básicas.
- Lateralidad
- Flexibilidad
- Equilibrio

20 **Que valores o actitudes deben sobr/esalir en una actividad deportiva.**

- La disciplina.
- El trabajo en equipo
- La tolerancia.
- Todas las anteriores

21 **El siguiente concepto y la imagen a qué deporte hace referencia:**

Es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos y se caracteriza por transportarla con las manos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis de campo y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores (o menos, o ninguno) reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

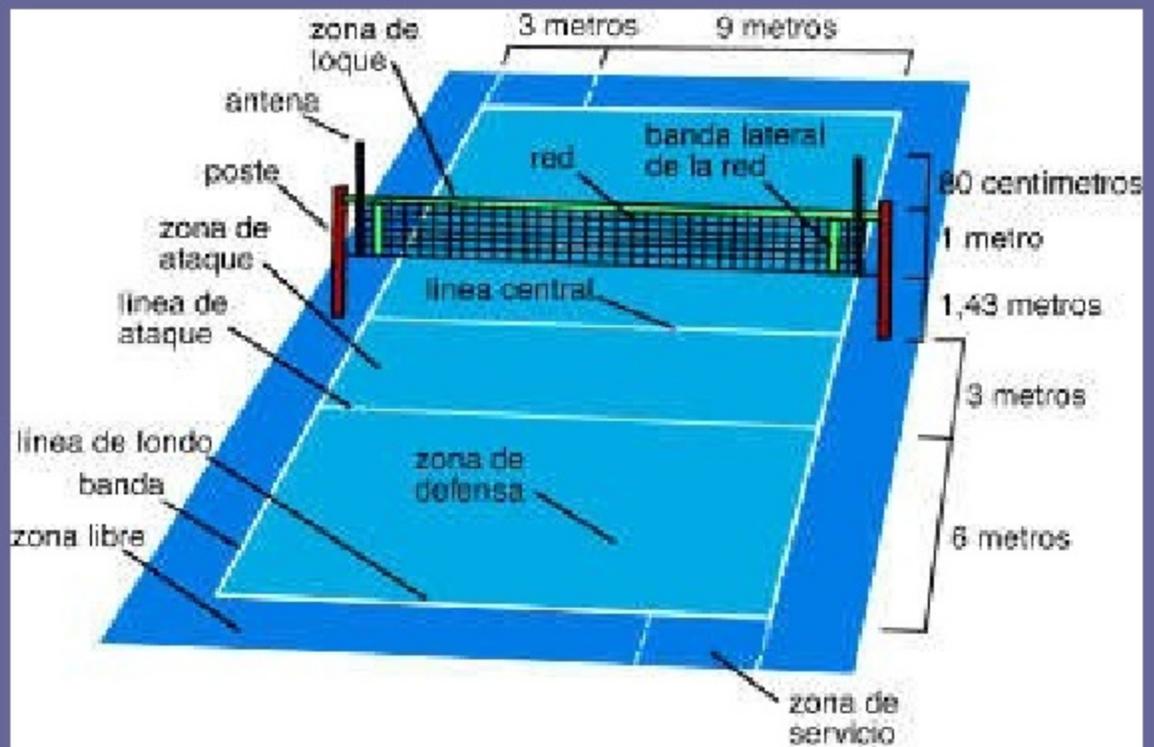


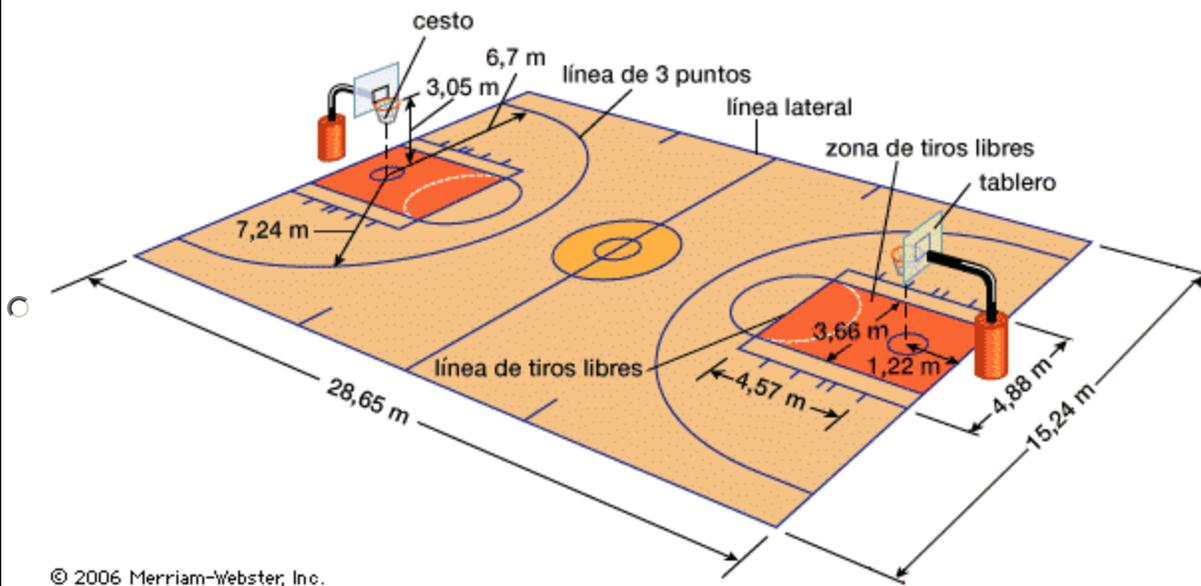
- Fútbol
- Microfútbol
- Baloncesto
- Balonmano

22

¿Cuál de las siguientes imágenes hace referencia al campo de juego del Balonmano?

Campo de Juego:
Pista de juego (18 m de largo y 9 m de ancho).





© 2006 Merriam-Webster, Inc.

