

PRUEBA DE PERÍODO EDUCACIÓN FÍSICA, CLEI IV

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
- Nausea e incluso insuficiencia cardiaca
- 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.**

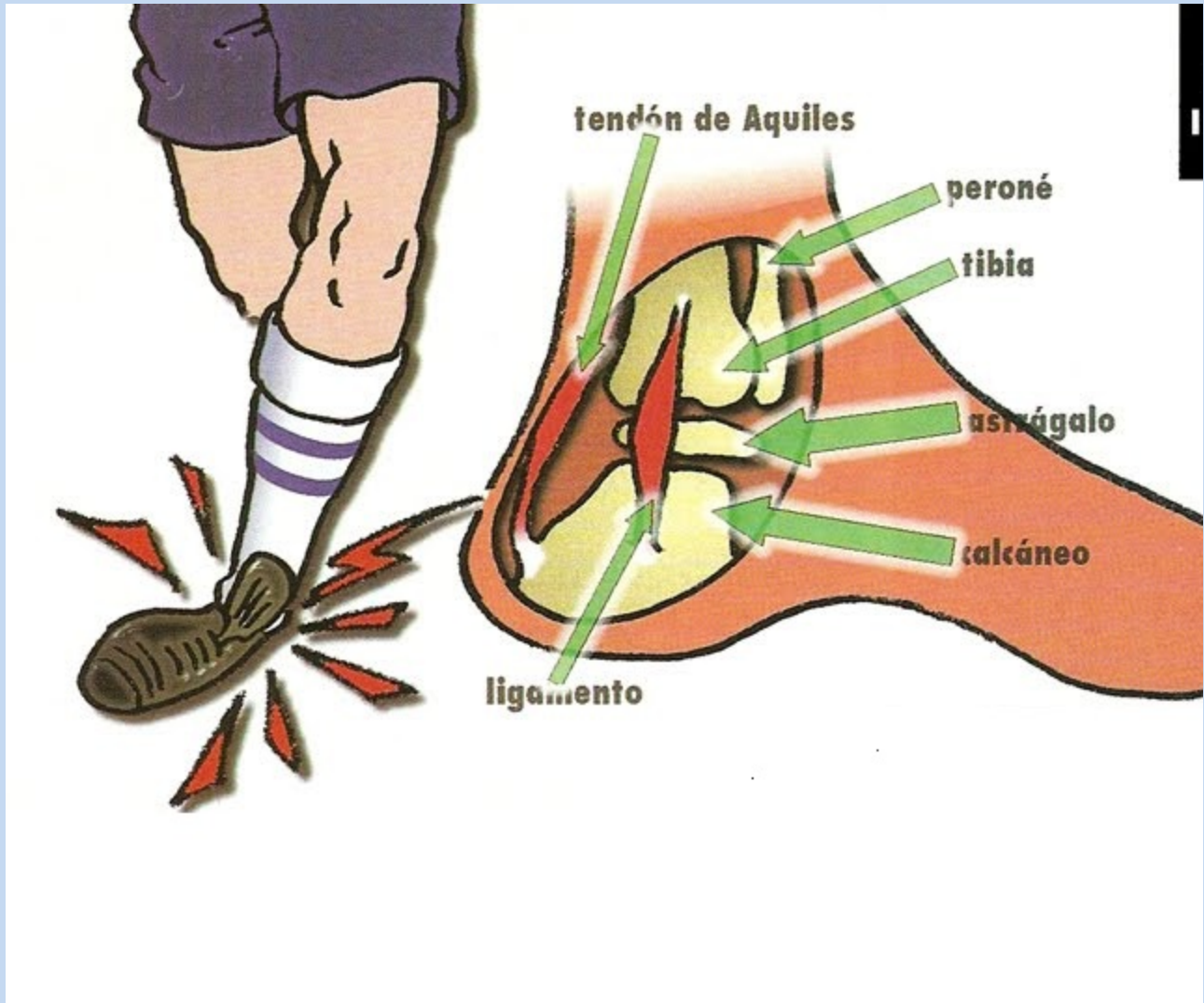
Definición del calentamiento deportivo

Las fases del calentamiento físico o deportivo

La importancia del calentamiento físico o deportivo

Explicar cada uno de los tipos de lesiones musculares

9 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 lección 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.
- 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.**



- 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 **Capacidad que tienen las articulaciones y músculos para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. El anterior es el concepto de:**

- Flexibilidad
- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad

16 **¿Cuál de los siguientes son beneficios de la flexibilidad para la salud humana?**

- Mejora del rendimiento físico y reducción del riesgo de lesión.
- Reducción en las molestias musculares y la mejora postural y reducción del riesgo de dolor en la parte baja de la espalda.
- Aumento sanguíneo y de nutrientes hacia los tejidos.
- Todas las anteriores

17 **¿Qué es la resistencia aeróbica?**

- Es la capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.
- La resistencia anaeróbica, en cambio, refiere a la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo br/eve.
- Es la capacidad de elongación de músculos y articulaciones.
- Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

18 **¿Qué es la resistencia anaeróbica?**

- Es la capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.
- Se refiere a la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo br/eve.
- Es la capacidad de elongación de músculos y articulaciones.
- Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

19 **Ejercicios como trotar, nadar, andar en bicicleta, caminar y bailar son ejercicios que si se realizan en baja o mediana intensidad, se consideran:**

- Ejercicios de resistencia aeróbica
- Ejercicios de resistencia anaeróbica
- Ejercicios de movilidad articular
- Ejercicios de velocidad

20 **Ejercicios como carreras de velocidad, levantamiento de pesas o hacer abdominales son actividades físicas de alta intensidad que se consideran de resistencia:**

- Ejercicios de resistencia aeróbica
- Ejercicios de resistencia anaeróbica
- Ejercicios de movilidad articular
- Ejercicios de velocidad