

TALLER N° 2 EDUCACIÓN FÍSICA GRADO QUINTO

NOMBRE: _____

FECHA: DEL 18 AL 28 DE MAYO DE 2.021

PERIODO: SEGUNDO.

1. ¿Cómo se denomina el proceso mediante el cual se pierden líquidos, sales y minerales del cuerpo?

- A.** Hidratación **B.** Deshidratación **C.** Evaporación **D.** Desnutrición

2. La siguiente imagen hace referencia a:



- A.** Las consecuencias de la deshidratación.
B. La cantidad de líquido que se debe consumir diariamente.
C. Los beneficios de la hidratación en la salud humana.
D. Los factores de deshidratación en el cuerpo humano.

3. 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:

- A.** La Hidratación. **B.** El Calentamiento Deportivo.
C. Las Fases del calentamiento Deportivo. **D.** Las Capacidades Físicas Básicas.

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

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

5. 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.

- A. Definición del calentamiento deportivo
- B. Las fases del calentamiento físico o deportivo
- C. La importancia del calentamiento físico o deportivo
- D. 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 fibras 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?



- A. Esguince
- B. Desgarre muscular
- C. Fractura
- D. Todas las anteriores

7. ¿Cuáles son las causas más comunes de un esguince?

- A. 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.
- B. Una contracción o golpe que rompe las fibras del músculo o lo despega del hueso.
- C. Es la ruptura de un hueso producto de un golpe fuerte.
- D. Una contractura en el musculo.

8. 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.



- A. Esguince
- B. Desgarro muscular
- C. Fractura
- D. Contracción muscular

Los siguientes canales de tv y páginas web te pueden ayudar a fortalecer tu aprendizaje:

Los canales nacionales como: Señal Colombia, Tele Pacífico, Tele Antioquia, etc.

<http://www.aprendedigital>