
	P6_EF_UD11_PRUEBA OBJETIVA		
	NOMBRE:		

Est.EF.6.5.2.	1. Nombra cinco hábitos saludables en tu vida (alimentación y conductas) y otros cinco que pienses que podrías mejorar.
---------------	---

Hábito saludable	
Hábito mejorable	

Est.EF.6.5.3.	2. Tras ver el corte de la película de Wall-E, ¿qué efectos positivos tendría la práctica de ejercicio físico sobre los habitantes de la nave Axioma?
---------------	---




¿Qué hábito postural realizan los habitantes de Axioma de manera incorrecta?

Est.EF.6.9.1.	3. En la película, los personajes rápidamente cambian el color de su ropa influenciados por un anuncio, ¿consideras que eso pasa en la realidad? ¿Por qué?
---------------	--

Est.EF.6.5.4.	4. Después de lo trabajado en clase sobre lo que significa ser SEDENTARIO, contesta a las siguientes cuestiones:
---------------	--

a) ¿Qué significa que una persona es sedentaria?

b) Cita 3 efectos que conlleva tener un estilo de vida sedentario.

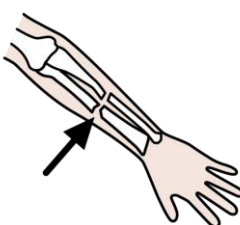
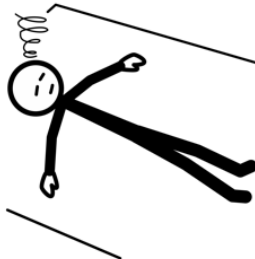



<b>Est.EF.6.4.1.</b>	<b>5. Identifica la cualidad física implicada en las siguientes actividades. Escribe el número debajo de la casilla adecuada.</b>			
<b>1</b>  <b>Estiramientos</b>	<b>2</b>  <b>El pañuelo</b>	<b>3</b>  <b>Tiro de soga</b>	<b>4</b>  <b>La carretilla</b>	<b>5</b>  <b>4 vueltas a las pistas</b>
<b>VELOCIDAD</b>	<b>FUERZA</b>	<b>RESISTENCIA</b>	<b>FLEXIBILIDAD</b>	

<b>Est.EF.6.11.1.</b>	<b>6. Cada situación tiene asignado un número. Pon esos números en los huecos de las lesiones que hay abajo. Cada número en una lesión.</b>
-----------------------	---

Distensión de ligamentos en una articulación	Rotura o falta de continuidad de un hueso	Lesiones que rompen la piel	Persona que no responde ni respira	Obstrucción de la vía respiratoria
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

*Lee los primeros auxilios y escribe también una letra debajo de cada lesión*

1º) animar a toser 2º) 5 palmadas en la espalda + 5 maniobras de Heimlich	RICE → Reposo, hielo, compresión y elevación	1º) ¿Responde y respira? 2º) 112 3º) Reanimación cardiopulmonar (RCP)	Lavar con agua fría y jabón y ejercer presión con una gasa	Inmovilizar la zona y llamar a casa o al 112 en función de la gravedad
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>

				
<b>FRACTURA DE HUESO</b>	<b>PERSONA INCONSCIENTE</b>	<b>ESGUINCE</b>	<b>HERIDA</b>	<b>ATRAGANTAMIENTO</b>