|  |
| --- |
| Bases del Entrenamiento Deportivo  “Bases Anatómicas y Fisiológicas” |
| Nombre del alumno/a: |

1. Identifica las regiones de la columna vertebral y del pie, seleccionando en el desplegable de la tabla (Elija un elemento). (1 punto).

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **Columna vertebral y pie.** | |
| A | Elija un elemento. |
| B | Elija un elemento. |
| C | Elija un elemento. |
| D | Elija un elemento. |
| E | Elija un elemento. |
| F | Elija un elemento. |
| G | Elija un elemento. |
| H | Elija un elemento. |
| I | Elija un elemento. |
| J | Elija un elemento. |

1. Identifica las partes de una articulación sinovial, seleccionando en el desplegable de la tabla (Elija un elemento). (parte A: 0.5 puntos y parte B: 1 punto).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Sistema articular. | Nº |
| 1. Articulación sinovial |  |
| Membrana sinovial | Elija un elemento. |
| Cápsula articular | Elija un elemento. |
| Hueso | Elija un elemento. |
| Cavidad Articular y Líquido Sinovial | Elija un elemento. |
| Cartílago articular | Elija un elemento. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | 1. Rodilla |  | | Fémur | Elija un elemento. | | Tibia | Elija un elemento. | | Peroné | Elija un elemento. | | Cartílago articular | Elija un elemento. | | Ligamento cruzado posterior | Elija un elemento. | | Menisco | Elija un elemento. | | Ligamento lateral interno | Elija un elemento. | | Ligamento lateral externo | Elija un elemento. | | Ligamento cruzado anterior | Elija un elemento. | |  |

1. Asocia las funciones con sus glándulas en la tabla azul, seleccionando en el desplegable de la tabla (Elija un elemento). (1 punto).

|  |  |
| --- | --- |
| Función |  |
| 1. Produce la parathormona (PTH), que interviene en el proceso de formación del hueso. | Elija un elemento. |
| 1. Fomenta el depósito de calcio en los huesos y disminuye su concentración en el líquido extracelular | Elija un elemento. |
| 1. Sincroniza la liberación de la melatonina con las fases de luz-oscuridad. | Elija un elemento. |
| 1. Regula el balance calórico y diversas funciones adaptativas. | Elija un elemento. |
| 1. Regula las respuestas al estrés. | Elija un elemento. |
| 1. Secreción de hormonas sexuales. | Elija un elemento. |

1. Asocia las funciones con los órganos del sistema digestivo en la tabla azul, seleccionando en el desplegable de la tabla (Elija un elemento). (1 punto).

|  |  |
| --- | --- |
| Función |  |
| 1. Secreción de la bilis | Hígado |
| 1. Secreción del jugo gástrico. | Estómago |
| 1. Producción de saliva. | Glándulas salivares |
| 1. Producción del bolo alimenticio. | Boca |
| 1. Traslado del bolo alimenticio al estómago a través del movimiento peristáltico. | Esófago |
| 1. Recibe las sustancias indigestibles del intestino delgado, absorbe el agua y deja los productos de desecho llamados heces. | Intestinno grueso |
| 1. Inicia el proceso de deglución. | Faringe |
| 1. Absorción de productos básicos. | Intestino delgado |
| 1. Secreta la principal hormona reguladora de la glucosa. | Páncreas |

1. Asocia las vías energéticas con el sustrato energético y las acciones deportivas propuestas, seleccionando en el desplegable de la tabla (Elija un elemento). (1 punto).

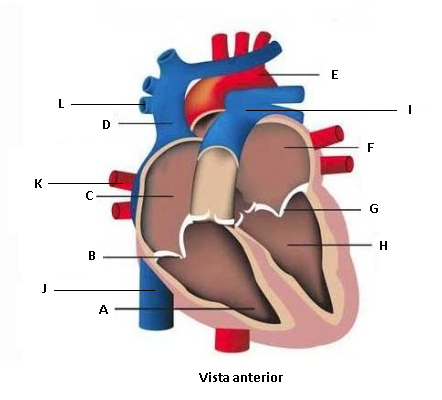
|  |  |
| --- | --- |
| Vía energética | Sustratos energéticos |
| 1. Hidratos de carbono, ácidos grasos y aminoácidos. 2. ATP-PC. 3. Glucosa o glucógeno. | 1. Anaeróbica Aláctica 2. Anaeróbica Láctica 3. Sistema Aeróbico |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Acciones deportivas | Vía energética | | Sustrato |
| 1. **800m lisos.** | | Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| 1. **400m lisos.** | | Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| 1. **25kms de travesía por montaña.** | | Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| 1. **Contraataque en balonmano.** | | Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| 1. **Salto de longitud.** | | Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| 1. **Carrera de bmx.** | | Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| 1. **Ciclismo de ruta.** | | Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| 1. **Natación 25m estilo libre.** | | Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| 1. 100m lisos. | | Elija un elemento. | Elija un elemento. |

1. Asocia las adaptaciones crónicas de los sistemas respiratorio y circulatorio al ejercicio, seleccionando en el desplegable de la tabla (Elija un elemento). (1 punto):

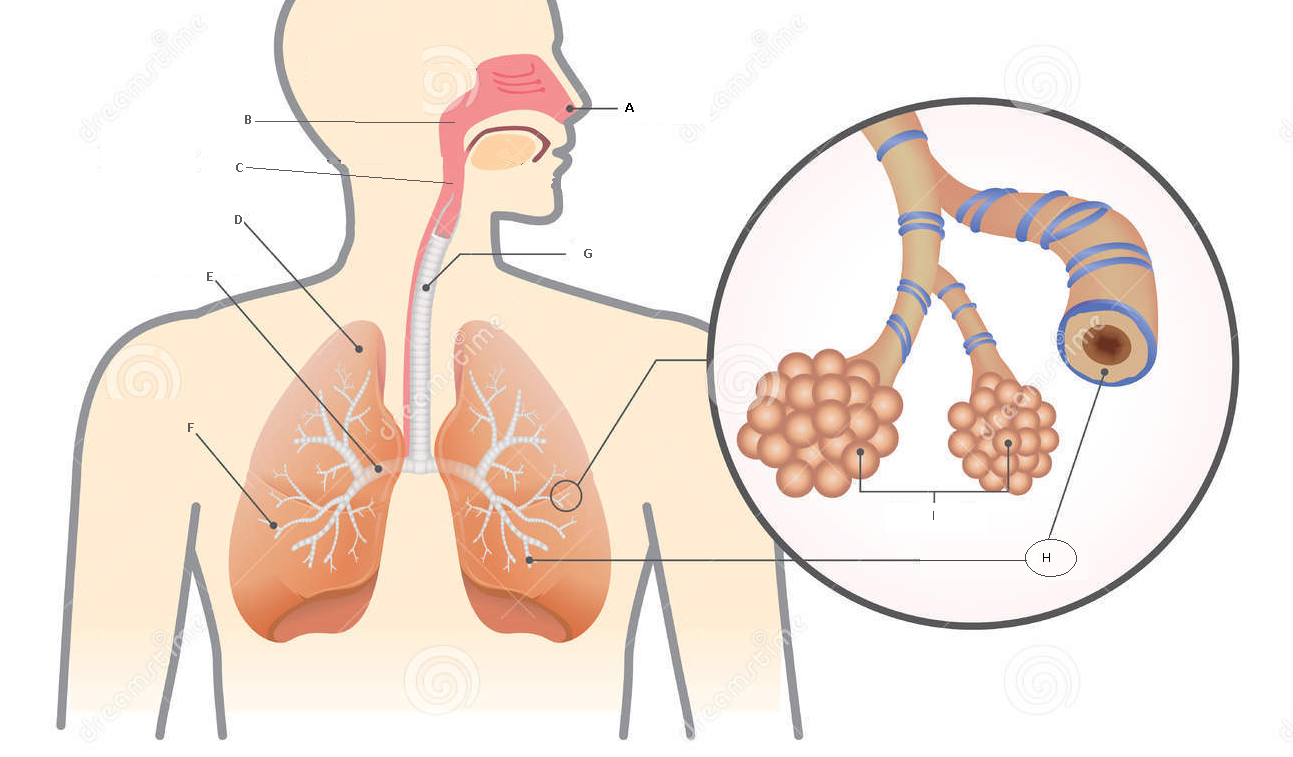
|  |  |
| --- | --- |
| Incrementa | Disminuye |
| Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| Elija un elemento. | Elija un elemento. |
| Elija un elemento. | Elija un elemento. |

1. Identifica las partes del corazón y la función de cada una de ellas, seleccionando en el desplegable de la tabla (Elija un elemento). (1 punto).



|  |  |
| --- | --- |
| Fisiología y anatomía del corazón | Letra |
| Fibra Muscular |  |
| Ventrículo izquierdo | Elija un elemento. |
| Aorta | Elija un elemento. |
| Aurícula derecha | Elija un elemento. |
| Vena cava superior | Elija un elemento. |
| Válvula mitral | Elija un elemento. |
| Aurícula izquierda | Elija un elemento. |
| Válvula tricúspide | Elija un elemento. |
| Ventrículo derecho | Elija un elemento. |
| Vena pulmonar | Elija un elemento. |
| Arteria pulmonar derecha | Elija un elemento. |
| Arteria pulmonar izquierda | Elija un elemento. |
| Vena cava inferior | Elija un elemento. |
| Asocia cada afirmación con la letra o letras correspondientes |  |
| Vaso sanguíneo por el que entra sangre oxigenada en el corazón | Elija un elemento. |
| Vaso sanguíneo por el que sale sangre oxigenada del corazón | Elija un elemento. |
| Vaso sanguíneo por el que entra sangre desoxigenada en el corazón | Elija un elemento. |
| Vaso sanguíneo por el sale sangre desoxigenada del corazón | Elija un elemento. |
| Cavidad que recibe sangre desoxigenada | Elija un elemento. |
| Cavidad desde la que se impulsa sangre desoxigenada | Elija un elemento. |
| Cavidad que recibe sangre oxigenada | Elija un elemento. |
| Cavidad que impulsa sangre oxigenada a la arteria aorta | Elija un elemento. |

1. Identifica las partes del sistema respiratorio, seleccionando en el desplegable de la tabla (Elija un elemento). (1 punto).



|  |  |
| --- | --- |
| Anatomía del sistema respiratorio | Letra |
| Fibra Muscular |  |
| Bronquiolo | Elija un elemento. |
| Faringe | Elija un elemento. |
| Pulmón | Elija un elemento. |
| Nariz | Elija un elemento. |
| Tráquea | Elija un elemento. |
| Laringe | Elija un elemento. |
| Alveolo | Elija un elemento. |
| Bronquio | Elija un elemento. |

1. Sistema nervioso. Ubica los órganos del lado derecho de la tabla dentro del sistema al que pertenecen y sus funciones asociándolos correctamente al sistema nervioso central o periférico, seleccionando en el desplegable de la tabla (Elija un elemento). (1 punto).

|  |  |
| --- | --- |
| **Sistema Nervioso Central** | |
| **Órganos** | **Funciones** |
| Encefalo | Elaborar respuestas motoras |
| Médula Espinal | Permitir la consciencia de los estímulos sensores |
| Control voluntario de los movimientos |
| **Sistema Nervioso Periférico** | |
| **Órganos** | **Funciones** |
| Nervios Craneales | Lleva hasta los músculos la respuesta motora programada en el cerebro |
| Nervios Espinales | Recogen y transmiten directamente de los receptores sesoriales en músculos, articulaciones, visceras... |
| Controla funciones involuntarias (frecuencia cardíaca, respiración, tensión arterial, distribución de la sangre...) |

1. Ortografía y presentación. (0,5 puntos)