Parte 1. SISTEMA OSEO

Escoge la respuesta correcta y márcala en la casilla de respuestas:

1. Cuál es la función de los huesos largos?
a. Proteger el corazón y los pulmones
b. Sostén de la columna vertebral
c. Proteger los órganos digestivos
d. Permitir el balance de la locomoción

2. Un elemento fundamental para que los huesos sean resistentes es
a. saliva
b. aceites
c. calcio
d. glucosa

3. No es función del sistema óseo:
a. almacén
b. sensibilidad
c. protección
d. soporte

4. ¿Cuál de estos no es un tipo de tejido óseo?
a. osteoblastos
b. osteosmocitos
c. osteocitos
d. osteoclastos

5. Son funciones del colágeno:
a. otorgar resistencia al hueso
b. permitir la motilidad del hueso
c. Otorgar elasticidad al hueso
d. a y b son correctas

6. La *remodelación* ósea es llevada a cabo por los osteoclastos, que son las células encargadas de la destrucción del tejido viejo y los osteoblastos, que construyen el nuevo. Este proceso se lleva a cabo debido a:
a. circulación constante de la sangre por el tejido
b. ser el hueso un tejido vivo, cambia en el tiempo
c. transformación del musculo en hueso
d. la necesidad del calcio en los huesos

7. Son funciones de los tendones y ligamentos:
a. dar elasticidad al hueso
b. prevenir la ruptura de los huesos
c. generar la resistencia a los esguinces
d. ligar los músculos a los huesos

8. son tipos de huesos excepto:
a. pectoral
b. dientes
c. cúbito
d. cráneo

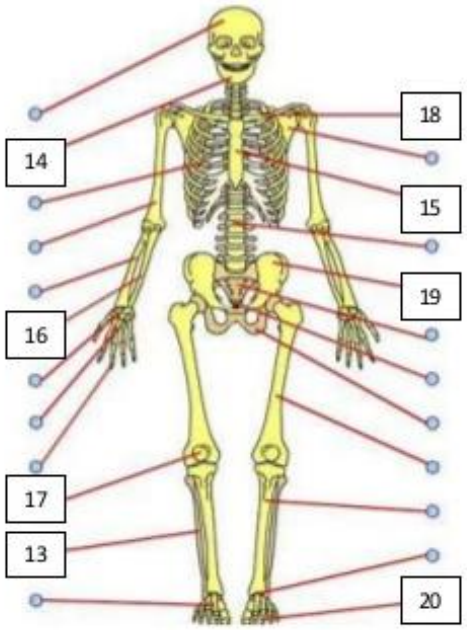
9. NO es una clase de propiedad mecánica que se aplica al estudio del hueso:
a. tensión
b. compresión
c. densidad
d. torsión

10. Si una persona cae de pie desde una altura mayor a 3 metros; es posible que la sección de ruptura del hueso sea a la altura de:
a. la rótula
b. el tobillo
c. la espinilla
d. la cadera

11. Cuando se salta y se cae de pie, lo aconsejable para evitar daños al tejido óseo sería aconsejable:
a. flexionar totalmente las rodillas
b. tener una rigidez total en los músculos
c. caer en punta de pies
d. doblar los tobillos y las rodillas

12. Una de las formas que más se aconseja para recuperar un hueso después de una fractura sería:
a. inmovilización
b. terapia de movimiento
c. masajes
d. tomar bastante leche

Nombre a los siguientes huesos:



13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a												
b												
c												
d												

De acuerdo con los huesos nombrados anteriormente:

a) Describa cuál de estos se utiliza principalmente en los siguientes deportes:

- TIBIA: _____
- OMOPLATO: _____
- RODILLA:_____
- TOBILLO: _____
- MUÑECA: _____
- FEMUR: _____

Nombre o describa que elongación o estiramiento muscular se puede aplicar usando los siguientes huesos:

- TIBIA:
  _____
  _____
  _____
- OMOPLATO:
  _____
  _____
  _____
- CADERA:_____
  _____
  _____
  _____
- TOBILLO:
  _____
  _____
  _____
- MUÑECA:
  _____
  _____
  _____
- FEMUR:
  _____
  _____
  _____
  _____

RESPONDA EN MANO ESCRITA, EL SIGUIENTE CUESTIONARIO. SE REVISARÁ AL VOLVER A CLASES. ESTE MATERIAL NOS SERVIRÁ PARA TRABAJAR LA UNIDAD 1.

1. ¿Qué es el IMC?
2. Calculé su IMC
3. ¿Cuáles son las capacidades físicas? Descríbelas.
4. De 3 ejemplos de cada capacidad física.
5. Nombre tres aspectos que a través de la educación física podemos mejorar.
6. ¿Qué son los deportes colectivos?
7. ¿Qué son los deportes individuales?
8. Nombre 5 deportes individuales y 5 deportes colectivos
9. ¿Qué son las reglas?
10. De 10 reglas de un deporte a elección.
11. ¿Qué es el juego limpio?
12. ¿Que considera usted como actividad física? Explique con ejemplos.
13. ¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad física constantemente?
14. ¿Qué importancia tiene para usted y su desarrollo como persona la clase de Educación Física?
15. ¿Cuáles son los tipos de actividad física que se pueden realizar?
16. ¿En qué consiste la composición corporal?
17. ¿Qué son las habilidades motrices básicas?
18. ¿Qué es el Test Navette y en qué consiste?
19. ¿Por qué se compone la condición física? Y ¿Cuántos tipos hay? Defínalas.
20. ¿Qué es el calentamiento? Y ¿Cuáles son sus beneficios?
21. Realiza un calentamiento físico, explicando que ejercicios utilizarías y por qué.
22. ¿Cuáles son las fases de un calentamiento?
23. ¿Qué es la movilidad articular?
24. ¿Qué es el estiramiento muscular?
25. ¿Cuáles son los dos estados en que se puede encontrar el cuerpo?