
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTION CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: Examen de periodo</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 1</b>

**FECHA: 2015**

**PERIODO: I**

**GRADO: CLEI 5**

**Áreas: Educación Física Recreación y Deportes**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:**

La práctica continuada de algún deporte produce en nuestro organismo una adaptación que afecta los siguientes sistemas:

#### **SISTEMA MUSCULAR**

El entrenamiento continuado provocar en el sistema muscular tres cambios importantes:

Mejora su fuerza.

Mejorar su velocidad.

Mejorar su resistencia.

Esto depende del tipo de actividad que elijamos. Así cuando realizamos carrera continua estamos trabajando la resistencia de los músculos de las piernas principalmente, y cuando realizamos diez repeticiones de abdominales estamos desarrollando la fuerza de los músculos abdominales.

Dentro de este sistema, el ejercicio continuo provoca un aumento en el tamaño de la fibra del músculo proporcional a la intensidad del esfuerzo, perfecciona la coordinación de los movimientos y favorece el intercambio de oxígeno en el músculo incrementando y mejorando la red capilar.

#### **SISTEMA CARDIOVASCULAR**

Cuando estamos en reposo, el corazón bombea cantidades sangre a nuestro organismo, aproximadamente de 3 a 5 litros por minuto, que en pulsaciones oscila entre 50 y 100, dependiendo de cada persona. Cuando comenzamos el entrenamiento los músculos necesitan más oxígeno, como consecuencia más sangre, por lo que el corazón tiene que bombear, latir más rápido llegando a mandar 25 litros por minuto y alcanzar alrededor de 200 pulsaciones, dependiendo de la edad.

Entre los beneficios que aporta la práctica de ejercicio físico a este nivel, podemos destacar una eficiencia del corazón disminuyendo sus pulsaciones en reposo, y de todo el aparato circulatorio al aumentar su superficie de riego.

#### **SISTEMA RESPIRATORIO**

Una vez que la sangre ha cumplido su misión en los músculos, tiene que pasar por una serie de filtros donde se surte nuevamente de oxígeno y elimina las sustancias de desecho, como son el anhídrido carbónico y el agua. Son los pulmones los que actúan como filtro de la sangre. La misión del sistema respiratorio es la de aportar a la sangre suficiente oxígeno como para que pueda realizar su función.

Con el entrenamiento continuado lo que conseguimos es mayor aprovechamiento de todo el sistema, aumentando la superficie de intercambio gaseoso ( $\text{CO}_2\text{-O}_2$ ) y la máxima capacidad pulmonar (capacidad vital).

Teniendo en cuenta lo anterior responda

1. La carrera continua es una actividad que favorece:

- A. No produce fatiga.
- B. La resistencia de los músculos de las piernas.
- C. El desarrollo de toda la musculatura del cuerpo.
- D. El fortalecimiento abdominal.

2. Para aumentar la masa muscular es importante:

- A. Realizar muchas repeticiones de un mismo ejercicio.
- B. Trabajar con cargas máximas.
- C. Trabajar con poco peso.
- D. Hacer solo ejercicios cardiovasculares.

3. Los tres sistemas que se benefician con el ejercicio son:

- A. La fuerza, la resistencia y la velocidad.
- B. El equilibrio, la coordinación y el ritmo.
- C. El muscular, el cardio vascular y el respiratorio.
- D. El mental, la flexibilidad y la agilidad.

4. Si queremos mejorar la coordinación de los movimientos debemos:

- A. Hacer ejercicios cardiovasculares.
- B. Realizar ejercicios de respiración.
- C. Fortalecer el sistema muscular.
- D. Realizar abdominales.

5. Cuando entrenamos los latidos del corazón se aumentan porque:

- A. Los músculos necesitan más oxígeno, que es transportado por la sangre.
- B. El corazón se mueve al ritmo que trotamos.
- C. Porque si no se aumentan los latidos nos puede dar un paro cardíaco.
- D. El corazón es el encargado de purificar la sangre.

6. Las pulsaciones varían según:

- A. Cada persona y su edad.
- B. Del tamaño de cada persona.
- C. El peso de cada persona.
- D. El tamaño de los músculos.

7. Una ventaja de los ejercicios cardiovasculares es:

- A. Disminuye los latidos del corazón cuando iniciamos la actividad física.
- B. Aumenta los latidos de corazón el reposo.
- C. Aumenta considerablemente el tamaño de la fibra de los músculos.
- D. Mejora la eficiencia del corazón.

8. ¿Cuál es la misión de los pulmones?

- A. Mejorar la eficiencia del corazón.
- B. Purificar con anhídrido carbónico la sangre.
- C. Bombear sangre.
- D. Aportar oxígeno a la sangre.

9. Es un desecho que se cambia por oxígeno:

- A. Anhídrido carbónico.
- B. La orina.
- C. Aire.
- D. Ácido Láctico.

10. Para mejorar la capacidad vital debemos:

- A. Dejar de beber.
- B. Realizar ejercicios de respiración.
- C. Realizar ejercicios de fuerza.
- D. Entrenar continuamente.