



**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEÓN**  
**ESCUELA INDUSTRIAL Y PREPA TECNICA PABLO LIVAS**



**LABORATORIO DE LA ACADEMIA DE CULTURA FISICA Y SALUD 2**

Nombre del alumno \_\_\_\_\_ Matricula \_\_\_\_\_

Instrucciones: Contesta el laboratorio para tener derecho a presentar la 5ª. y 6ª. Oportunidad entregándola al maestro en el horario que se te indique para su revisión.

**I.- Completa los siguientes conceptos del tema relacionado a las pruebas de aptitud física.**

- 1.- Un \_\_\_\_\_ es un acontecimiento independiente de la voluntad humana, provocado por un agente que actúa rápidamente y que produce daños corporales o psicológicos.
- 2.- Los \_\_\_\_\_ son las medidas de urgencia que se llevan a cabo cuando una persona ha sufrido un accidente hasta que pueda recibir atención médica adecuada.
- 3.- Los objetivos de los primeros auxilios son: \_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_.
- 4.- Los signos vitales son: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
- 5.- El \_\_\_\_\_ es la manifestación del flujo de la sangre que se origina por la contracción del ventrículo izquierdo del corazón.
- 6.- La \_\_\_\_\_ es el acto continuo de inhalar y expirar aire de los pulmones, para introducir al cuerpo oxígeno y eliminar bióxido de carbono, agua y otros productos de la oxidación.
- 7.- La \_\_\_\_\_ aceptable del ser humano va de 36° a 38° C. Dentro de este rango los tejidos y células del organismo funcionan adecuadamente.
- 8.- La \_\_\_\_\_ o sistólica es la fuerza lateral que ejerce la sangre bombeada a presión desde el corazón sobre las paredes de una arteria y representa un buen indicador de la salud cardiovascular.
- 9.- ¿Cuales son las lesiones en las articulaciones? \_\_\_\_\_
- 10.- Los \_\_\_\_\_ son una especie de cordones fibrosos que unen los huesos entre sí y proporcionan estabilidad y sostén total o parcial a las articulaciones del cuerpo.
- 11.- Un \_\_\_\_\_ se produce al estirar o forzar en exceso los ligamentos.
- 12.- Las \_\_\_\_\_ se producen cuando se pierde todo contacto entre los huesos de la articulación, por lo común porque ésta se fuerza más allá de su movimiento normal, lo cual puede producir la ruptura y desgarre de muchos o de todos los ligamentos y el desplazamiento de los huesos.
- 13.- ¿Cuáles son las lesiones en los músculos? \_\_\_\_\_
- 14.- Una \_\_\_\_\_, conocida también como tirón, ocurre cuando el músculo se estira más allá de su rango normal y algunas fibras se desprenden.
- 15.- Las \_\_\_\_\_ se producen cuando un músculo se golpea y los vasos sanguíneos se aplastan o se rompen. Esta lesión se conoce también como magulladura.

16.- ¿Cual es el procedimiento de primeros auxilios para contusiones y distensiones? \_\_\_\_\_

17.- Calambres: los músculos pueden sufrir \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ no controlados.

18.- ¿Cuales son las lesiones en los huesos? \_\_\_\_\_

19.- Una \_\_\_\_\_ es la ruptura de un hueso y se clasifican como expuestas cuando la \_\_\_\_\_ y sangra externamente, y cerradas, cuando \_\_\_\_\_ piel.

20.- El \_\_\_\_\_ se lesiona con frecuencia, especialmente en la práctica de la actividad física, ya que las personas se encuentran la mayor parte del tiempo en movimiento.

**II.- Relaciona las columnas y coloque en el paréntesis el número que corresponde.**

21.- ¿Qué es la fuerza?	( ) Calentamiento, tipo de entrenamiento, grado de entrenamiento
22.- ¿Cuales son los tipos de fuerza?	( ) Es la capacidad neuromotriz de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
23.- ¿Cuáles son los Factores externos de la fuerza?	( ) La constitución del músculo; La longitud y disposición de las palancas articulares; La edad; El sistema nervioso.
24.- Los Métodos de entrenamiento de fuerza son:	( ) El futbol americano
25.- ¿Qué es la velocidad?	( ) El año de 1978
26.- Son algunos elementos que influyen en el desarrollo de la velocidad.	( ) Máxima, de rapidez, de resistencia
27.- Es importante que estos ejercicios se realicen bien para que en el momento de comenzar la actividad el cuerpo no se encuentre frío y los músculos no estén rígidos.	( ) en la ciudad de Monterrey el 24 de diciembre de 1896
28.- Tuvo su origen en los Estados Unidos y por muchos años fue practicado únicamente en dicho país y en algunas universidades de Canadá. Su inicio se remonta al año de 1869.	( ) isotónico, isométrico, isocinético y isotónico-estático
29.- En donde fue el primer partido en nuestro país según documentación existente.	( ) Calentamiento
30.- La ONEFA (Organización Nacional Estudiantil de Futbol Americano), cuya sede está en la ciudad de México, ¿en qué año se fundó?	( ) La capacidad para vencer una carga a través de la contracción producida por los músculos.

**III.- Describe cada uno de los elementos del futbol americano.**

31.-El campo

32.-El juego

33.-Los jugadores

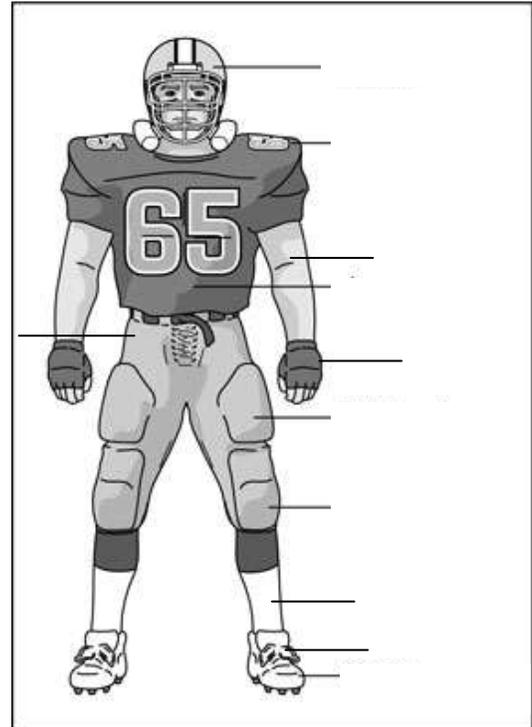
34.-El balón

35.-Postes de meta (de gol)

36.-Cadena de yardaje y dado

37.-Equipo obligatorio. Utiliza la imagen.

- (1) Casco.
- (2) Protector bucal.
- (3) Collarín.
- (4) Braceras.
- (5) Espalderas.
- (6) Protectores de cadera.
- (7) Hombreras y protectores pectorales.
- (8) Protección de costillas (costillera o lumbares).
- (9) Coderas.
- (10) Guantes.
- (11) Musleras.
- (12) Cinta para los tobillos o taping.
- (13) Botas.
- (14) Rodilleras.
- (15) Espinilleras.



38.-Tiempo de juego

39.-Anotaciones

40.-Señales arbitrales

41.- Escritura los Fundamentos tecnicos agregando imagenes.

**IV.- Describe cada uno de los elementos de básquetbol.**

42.- Relata brevemente la Historia del basquetbol.

43.- Terreno de juego, dibuja la cancha con sus medidas incluyendo las líneas.

44.-Tablero y aro,

45.- Balón.

46.- El equipo técnico

47.- Los equipos

48.-Los jueces

49.- El árbitro principal

50.- El anotador

51.- El cronometrador

52.-Encargado de los 24 segundos

53.-Los jugadores

54.- Describe brevemente los fundamentos técnicos del basquetbol.