

## Preguntas para preparar el Examen teórico final.

1. Sitúate si quieres beber agua de un vaso, ¿qué movimiento se produce en el codo y qué músculo produce ese movimiento?
2. Completa la siguiente frase "El isquiotibial es un \_\_\_\_músculo\_\_\_\_ que está en la parte \_\_\_\_posterior de la pierna\_\_\_\_.
3. ¿Qué es la posición anatómica? Es la posición básica de análisis del movimiento humano, es de pie con los brazos a lo largo del cuerpo y con las manos y la vista al frente.
4. La articulación de la cadera une \_\_\_\_la piernas con el tronco\_\_\_\_
5. ¿Qué músculo produce la extensión del codo? El Triceps
6. El deltoides es un músculo que está en \_\_\_\_\_el hombro\_\_\_\_\_
7. Dónde está el trapecio y qué es\_\_\_\_\_-es un músculo que se encuentra en la espalda
8. ¿Cuáles son las tres normas básicas del Unihockey?
  - No se puede levantar el stick por encima de la cintura
  - Se puede parar la pelota con el pie pero no pasar.
  - No se puede usar el stick como un arma
9. La articulación del hombro está formada por los huesos\_\_\_\_húmero, clavícula y escápula u omóplato.
10. El juego de la indiaka consiste en: cooperar con mi compañero para conseguir el mayor nº de toques posibles.
11. el cuádriceps es \_\_\_\_un músculo\_\_\_\_y está en\_\_\_\_la parte anterior del muslo\_\_\_\_\_
12. El húmero es...un hueso...y está en \_\_\_\_el brazo\_.
13. Modalidades en las que se puede competir en la pirena: Trineo. Skijoring, pulka
14. La pirena es una prueba que transcurre por qué países y regiones: Francia, Andorra y España(Aragón, Cataluña)
15. Sitúate, llevas la mano en el bolsillo y te quieres rascar la nariz, ¿qué movimiento se produce en el codo? Flexión del codo
16. ¿Cómo se llama también a la indiaka? Peteka
17. Sitúate, estas de pie y quieres atarte un zapato ¿qué movimiento se produce en la cintura? Y ¿qué músculo produce ese movimiento? Flexión y los abdominales
18. La articulación del codo une\_\_el brazo con el antebrazo.
19. La articulación de la rodilla está formada por los siguientes huesos: Fémur, tibia y rótula.
20. ¿Qué cordillera montañosa atraviesa la pirena, Los Pirineos.
21. En la pirena lo importante es...disfrutar de la naturaleza y convivir con las mascotas
22. Define los ritmos de carrera
  - R1: andar, R2: trotar, R3: Ritmo vivo o alegre, R4: máximo
23. En baloncesto se producen dobles cuando..., boto el balón con las dos manos, o boto me paro y vuelvo a botarlo
24. En baloncesto, el pivot es...el jugador más alto y fuerte del equipo, suele coger muchos rebotes.
25. Cuando realizamos un buen calentamiento, ¿qué pasa en nuestro cuerpo?

Aumenta la temperatura corporal.

Aumenta la frecuencia cardíaca

Aumenta la frecuencia ventilatoria.

**26.** Cómo se denomina a “la cantidad de trabajo que realizamos un día de entrenamiento sin contar las pausas de recuperación” Volumen de entrenamiento

**27.** Quién dirige normalmente el ataque en un equipo de Baloncesto: El base

**28.** Cuánto vale una canasta, si yo lanzo desde dentro de la línea de 6,25 de mi campo: 3 puntos

**29.** Como se sanciona una falta sobre el jugador que va botando el balón y este no está tirando a canasta y no hay bonus de faltas: Con saque de banda para el equipo que tiene la posesión del balón

**30.** La intensidad del entrenamiento de resistencia se puede medir en: Ritmos de carrera y pulsaciones por minuto (frecuencia cardíaca)

**31.** Cuáles son las capacidades físicas básicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

**32.** Un jugador de baloncesto tiene un pie fuera de la línea de 6,25 y otro pie dentro de la línea de triple ¿cuánto vale la canasta? Dos puntos.

**33.** Cuál es el volumen de entrenamiento si corremos 5 minutos descansamos 3 minutos y volvemos a correr 10 minutos: El volumen de entrenamiento es de 15 minutos

**34.** Cuándo es menos intenso un ejercicio, cuando menos pulsaciones tenga mi corazón, o cuando menos rápido tenga que correr.

**35.** Un jugador de baloncesto está tirando a canasta desde fuera de la línea de triple y recibe un golpe en la mano, la canasta no entra, qué señala el árbitro.

Falta personal y tres tiros libres para el equipo que ataca.

**36.** Cuanto tiempo tiene de posesión un equipo de baloncesto.

24 segundos

**37.** Cuánto dura un partido de baloncesto

4 tiempos de 10 minutos cada uno: total 40 minutos.

**38.** ¿La brújula nos señala? El Norte y por consiguiente todos los puntos cardinales

**39.** ¿Qué es la leyenda de un mapa? Son todos los símbolos que aparecen en un mapa.

**40.** ¿Qué estrella nos indica el norte? La estrella polar.

**41.** ¿La escala es la relación que existe entre.....? entre el mapa y la realidad.

**42.** ¿Qué instrumentos se utilizan en el deporte de orientación? La brújula y el mapa

**43.** ¿Por dónde sale el Sol? Por el este

**44.** A las 12 horas (hora solar)¿Qué dirección nos marca el Sol? El sur

**45.** ¿Cuáles son los puntos cardinales? Norte, Sur, Este y Oeste

**46.** ¿Qué es el limbo? Es la paret móvil de la brújula, y esta graduado de grados.

**47.** ¿La flecha de dirección nos indica...? El rumbo o dirección a seguir una vez que lo hemos calculado