**TECNÓLOGO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO -660330**

**TALLER Nº 1**

**Aprendiz:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ D.I.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **El sistema locomotor es el encargado de .--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**
2. **Según su ---------------------------- ------- --------------------------------------------- las articulaciones se dividen en Diartrosis, Anfiartrosis y Sinartrosis**
3. **Función de las bursas ----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**
4. **Cuáles son los efectos del ejercicio sobre el sistema Cardiorrespiratorio.---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**
5. **Que mecanismos utiliza el organismo para regular la temperatura .Explique---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**
6. **La costumbre de realizar actividad física envolviendo ciertas áreas corporales con fajas o plásticos ayuda a reducir grasa corporal. Sí. No. ¿Por qué?-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**
7. **Diga 4 funciones del sistema esquelético.-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**
8. **La natación es recomendada en terapias de recuperación osteo-muscular por-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**
9. **La Bursitis se debe a:**
10. **Traumatismo agudo.**
11. **Traumatismo repetitivo por exceso de uso.**
12. **Infecciones.**
13. **Todas las anteriores.**
14. **Es la forma más inmediata utilizable de energía-------------------.**
15. **Por qué favorece el sedentarismo la presencia de enfermedades en el organismo--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**
16. **El desgarro muscular se presenta por:**
17. **Insuficiente calentamiento.**
18. **Inadecuada preparación física.**
19. **Falta de flexibilidad.**
20. **Todas las anteriores.**
21. **Inhalación y exhalación es el medio por el cual el --------------- ---------------------- ----- ---------------- de ------- ----------------------- .**
22. **Escriba 3 funciones del Hígado.**
23. **--------------------------------------------------------------------------------------------------------------**
24. **--------------------------------------------------------------------------------------------------------------**
25. **--------------------------------------------------------------------------------------------------------------**
26. **Pregunte y conteste----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**