EVALUACIÓN TEORICA No. 1

TLC ENTRENADOR DE ACTIVIDAD FISICA II SEMESTRE DIURNO 2021/2

Fecha: _____

Nombre Completo: _____

1. Se denomina _____, a la ciencia encargada del Estudio del Sistema Muscular.

2. ENLACE LAS SIGUIENTES CONSIGNAS:
   a) Rodea y protege el tejido muscular. **TENDON MUSCULAR**

   b) Cordón de tejido conectivo compuesto por haces de fibras colágenas que fijan el músculo al hueso o piel. **FATIGA MUSCULAR**

   c) Incapacidad del músculo de mantener la fuerza de contracción tras una actividad prolongada. **TEJIDO CONECTIVO**

3. ESCRIBA FALSO O VERDADERO SEGÚN CORRESPONDA:
   a) El músculo BUCCINADOR se inserta en el maxilar, y su función es juntar los labios. ( )
   b) El músculo MASETERO, se origina en el maxilar inferior y su función es cerrar el maxilar. ( )
   c) La función del OBLICUO MAYOR, es comprimir el abdomen. ( )

4. **ACTIVIDAD FISICA ES:**

   _____
   _____
   _____
   _____

5. Se denomina _____ al proceso pedagógico de enseñanza y aprendizaje, donde se educa y se perfecciona todas las posibilidades funcionales del organismo con una efectiva participación en competencia.

6. Nombre 4 campos de acción donde se pueda laborar como ENTRENADOR DE ACTIVIDAD FISICA

   _____
   _____
   _____
   _____

7. Cuántas y Cuáles son las CUALIDADES MOTORAS

8. La _____, se caracteriza por presentar una curvatura exagerada y hacia adentro de la columna lumbar.

9. La _____, es una curva vertebral torácica posterior excesivamente pronunciada.

10. Nombre las 3 modalidades de PRACTICA EXTERNA que existen en IMETY

    _____
    _____
    _____

11. **1** Secuencia musical se compone de:
    a) 4 Beats
    b) 32 Beats
    c) 8 Beats
    d) 12 Beats
    e) 16 Beats
    f) Ninguna de las anteriores

12. El **BEAT MAESTRO**, es el golpe que se genera en el tiempo
    a) 32
    b) 17
    c) 5
    d) 1

13. Cuántas y Cuáles son las modalidades que existen para dirigir una sesión grupal musicalizada.

14. La FASE INICIAL de una sesión se divide en:

a) Calentamiento, estiramiento, hidratación
b) Movilidad Articular, estiramiento preventivo dinámico, activación muscular, hidratación

c) Activación muscular, movilidad articular, estiramiento preventivo dinámico
d) Movilidad articular, activación muscular, estiramiento preventivo dinámico, hidratación.

15. El tiempo de una sesión grupal musicalizada se divide en:
a) Fase inicial (15'), fase central (30'), fase final (15')
b) Fase inicial (15'), fase central (45'), fase final (10')
c) Fase inicial (10'), fase central (40'), fase final (10')

16. Mediante gráficas, realice los movimientos de PRONACIÓN, SUPINACIÓN, INVERSIÓN, EVERSIÓN.

17. Describa PASO A PASO, cómo se toma el PERIMETRO ABDOMINAL.

18. 2 pasos en V equivalen a:
a) 1 secuencia
b) 2 compás
c) 1 frase
d) b y c son correctas
e) a y c son correctas

19. 1 paso en V + 4 laterales + 2 puntas al frente equivalen a:
a) 2 frases
b) 1 bloque
c) 1 compas
d) 2 secuencias

20. Frente a cada sigla escriba su significado:

a) ACV
b) BPM
c) AF
d) FC

¡EL ÉXITO EN LA VIDA, NO SE MIDE POR LO QUE LOGRAS SI NO, POR LOS OBSTÁCULOS QUE SUPERAS!

BUENA SUERTE