

PARCIAL DE CERTIFICACION TLC ENTRENADOR DE ACTIVIDAD FISICA

COMPLETE

1. EL _____, ES LA CAPACIDAD DE MANTENER O RECUPERAR UNA POSICION ESTATICA O DINAMICA DEL CUERPO CON RESPECTO A LA FUERZA DE GRAVEDAD (EQUILIBRIO)
2. _____, ES UNA ENFERMEDAD DEL SISTEMA ENDOCRINO, PRODUCIDA POR UNA ALTERACION DEL METABOLISMO (DIABETES TIPO II)
3. LA _____, ES LA CAPACIDAD DEL INDIVIDUO PARA REALIZAR DIFERENTES ACCIONES MOTRICES EN UN TIEMPO MINIMO (VELOCIDAD)
4. LA _____, ES LA CAPACIDAD DE REACCIONAR ANTE UN ESTIMULO O EL TIEMPO NECESARIO PARA PONERSE EN MOVIMIENTO DESDE QUE SE PRODUCE UN ESTIMULO (VELOCIDAD DE REACCION)
5. LA _____, ES LA CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS CICLICOS A LA MAXIMA VELOCIDAD FRENTE A RESISTENCIAS BAJAS (VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO)
6. LA _____, ES LA CAPACIDAD DE TENSION QUE PUEDE GENERAR CADA GRUPO MUSCULAR A UNA VELOCIDAD ESPECIFICA DE EJECUCION CONTRA UNA RESISTENCIA (FUERZA)
7. LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO SON _____ (SOBRECARGA, LOCALIZACION, COMPENSACION)
8. LOS TIPOS DE RESISTENCIA SON _____ (AEROBICA Y ANAEROBICA)
9. LA FRECUENCIA CARDIACA QUE SE MANEJA EN UN EJERCICIO DE RESISTENCIA ANAEROBICA LACTICA EN UNA INTENSIDAD SUBMAXIMA, ES MAYOR DE _____ HASTA _____ (MAYOR DE 140 HASTA 180)
10. LA _____, ES LA CAPACIDAD DE AMPLITUD DE MOVIMIENTO DE UNA SOLA ARTICULACION O VARIAS
11. DE LOS 5 TIPOS DE FLEXIBILIDAD QUE EXISTEN, 3 DE ELLOS SON (F. GENERAL, F. ESPECIAL, F. ANATOMICA, F. ACTIVA, F. PASIVA)
12. LA ARTICULACION SACROCCIGEA, PRESENTA MOVIMIENTOS DE _____ (FLEXO-EXTENSION)
13. LA ARTICULACION _____, PERTENECE AL TRONCO Y RELACIONA LE HUESO COXAL CON EL FEMUR (COXOFEMORAL)

DEFINA:

14. ATP= PRINCIPAL MOLECULA ENERGETICA DE NUESTRO ORGANISMO QUE ESTA CONFORMADA POR EL NUCLEO ADENOSIN, Y TRES ATOMOS DE FOSFATO
15. CONTRACCION MUSCULAR= PROCESO FISIOLÓGICO POR EL CUAL EL MUSCULO AL RECIBIR UNA CONEXIÓN, SE ALARGA O SE ACORTA
16. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO= PROCESO PEDAGÓGICO DESTINADO A ESTIMULAR LOS PROCESOS FISIOLÓGICOS DEL ORGANISMO
17. ANATOMIA= ES LA RAMA DE LA BIOLOGIA HUMANAQUE ESTUDIA LA FORMA Y LA ESTRUCTURA DEL ORGANISMO VIVO Y LAS RELACIONES QUE HAY ENTRE SUS PARTES
18. ARTICULACION= PUNTO DE CONTACTO ENTRE 2 O MAS HUESOS
19. EN EL CUERPO HUMANO HAY UN TOTAL DE 360 ARTICULACIONES QUE ESTAN DIVIDIDAS DE LA SIGUIENTE MANERA

CRANEO 86

GARGANTA 6

COLUMNA VERTEBRAL Y PELVIS 76

TORAX 66

EXTREMIDAD SUPERIOR 32

EXTREMIDAD INFERIOR 31

20. MENCIONE AL MENOS 4 DE LOS 6 ELEMENTOS ARTICULARES (SUPERFICIES ARTICULARES, CARTILAGO ARTICULAR, LIGAMENTOS, FIBROCARTILAGO, CAPSULA ARTICULAR, LIQUIDO SINOVIAL)
21. DIBUJE: ARTICULACION GLENOHUMERAL



22. ARTICULACION RADIO ULNAR PROXIMAL



23 ARTICULACION INTERFALANGICA



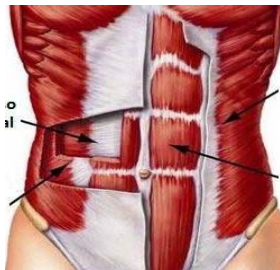
24. LAS GLANDULAS ENDOCRINAS SON (HIPOTALAMO E HIPOFISIS, GLANDULA TIROIDEA Y PARATIROIDEA, SUPRARRENALES, PANCREAS, TESTICULOS, OVARIOS)

DIBUJE

25. MUSCULO FUSIFORME



26. MUSCULOS PLANOS Y ANCHOS



27. MUSCULO ABANICOIDES



28. MUSCULOS CIRCULARES



29. MUSCULOS ORBICULARES

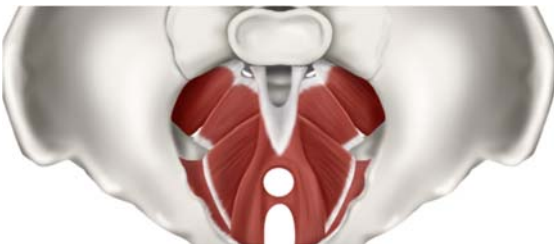


30. 8 DE LOS 12 SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO SON (DIGESTIVO, MUSCULAR, INTEGUMENTARIO, LINFATICO, ENDOCRINO, NERVIOSO, ESQUELETICO, REPRODUCTIVO MASCULINO, REPRODUCTIVO FEMENINO, RESPIRATORIO, URINARIO, CIRCULATORIO)

IDENTIFICAR Y EXPLICAR SU FUNCION

31. MUSCULO DEL SUELO PELVICO

SOSTENER LOS ORGANOS PELVICOS EN LA POSICION ADECUADA



32. MUSCULO DELTOIDES

MUEVE EL BRAZO EN DIFERENTES DIRECCIONES



33. BICEPS BRAQUIAL

FLEXIONA CODO Y HOMBRO, AYUDA A LA SUPINACION DEL BRAZO CUANDO EL CODO NO ESTA COMPLETAMENTE EXTENDIDO



34. MUSCULO BUCCINADOR

MANTIENE EL TONO MUSCULAR DE LA MEJILLA EVITANDO LA INVERSION



35. MUSCULO ACONEO

EVITA EL PINZAMIENTO DE LA CAPSULA ARTICULAR Y LA MEMBRANA SINOVIAL



36. ANGULAR DEL OMOPLATO

ELEVA LA ESCAPULA



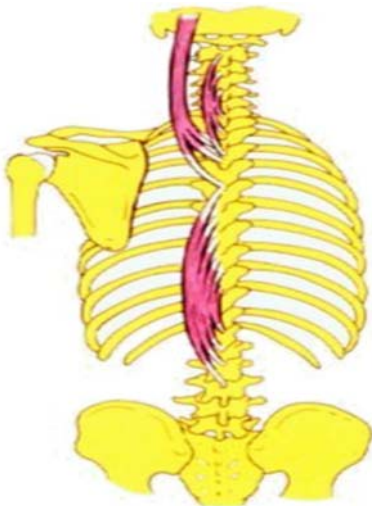
37. SERRATO MENOR POSTEROSUPERIOR

FIJA LOS MUSCULOS QUE ESTAN PROFUNDOS



38. MUSCULO EPIESPINOSO

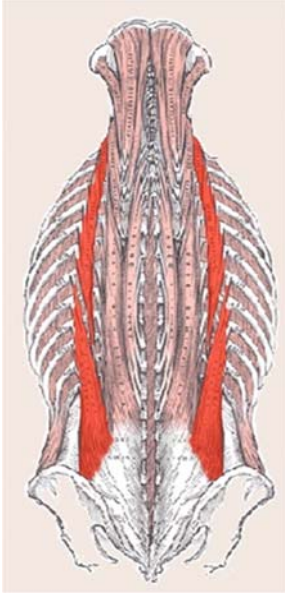
MUSCULO ERECTOR DE LA COLUMNA



39- ILIOCOSTAL

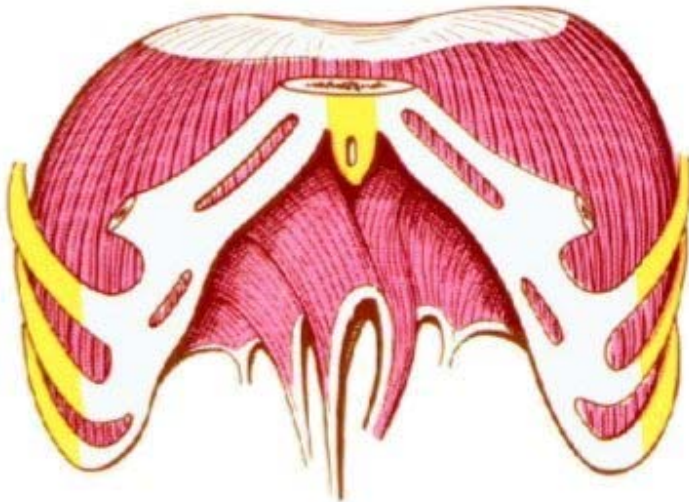
DE FORMA UNILATERAL= INCLINACION Y ROTACION HACIA EL MISMO LADO

DE FORMA BILATERAL= EXTENSION O HIPEREXTENSION DE LA COLUMNA



40. DIAFRAGMA

EXPANDE EL TORAX PRODUCIENDO LA INSPIRACION



41. REDONDO MAYOR

PARTICIPA EN LA EXTENSION, ADUCCION Y ROTACION INTERNA DEL BRAZO



42. MUSCULO SARTORIO

PERMITE CRUZAR LA PIERNA



43. PERONEO LATERAL LARGO

PLANTI FLEXION Y EVERSION DEL PIE



CONTESTE CORRECTAMENTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

44. LAS FUNCIONES PRINCIPALES DE UN ENTRENADOR DEPORTIVO SON

COMUNICACIÓN DE INSTRUCCIONES, PLANIFICACION Y ADMINISTRACION, MOTIVACION CONTINUA

45. QUE ES ACTIVIDAD FISICA? R/ CUALQUIER MOVIMIENTO QUE GENERE UNA CONTRACCION MUSCULAR Y UN GASTO CALORICO

46. CITE 4 AMBITOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE R/= DOCENCIA, ESCOLAR, ADMINISTRATIVO, INVESTIGATIVO, FORMATIVO, COMPETITIVO, PERIODISMO

47. DE LOS 7 METODOS DE ENTRENAMIENTO CITE ALMENOS 5 R/ ANALITICO, DE CIRCUITO, CONTINUO, DE COMPETICIÓN, ESPECIFICO, DISCONTINUO, SERIES Y REPETICIONES

48. CUANTAS Y CUALES SON LAS FASES DEL ENTRENAMIENTO

49. EL CALENTAMIENTO SE DIVIDE EN:

- a) ACTIVACION MUSCULAR, ESTIRAMIENTO ESTATICO, MOVILIDAD ARTICULAR
- b) MOVILIDAD ARTICULAR, ACTIVACION MUSCULAR, ESTIRAMIENTO ESTATICO, HIDRATACION
- c) MARCHA, MOVILIDAD ARTICULAR, ACTIVACION MSCULAR, ESTIRAMIENTO PREVENTIVO DINAMICO, HIDRATACION
- d) MOVILIDAD ARTICULAR, ACTIVACION MUSCULAR, ESTIRAMIENTO PREVENTIVO DINAMICO, HIDRATACION

50. QUE ES PERIMETRO ABDOMINAL? R/ MEDIDA ANTROPOMETRICA QUE SE TOMA ENTRE LA ULTIMA COSTILLA FLOTANTE Y LA CRESTA ILIACA

51. LA FORMULA PARA CALCULAR EL IMC ES?

- a) PESO AL CUADRADO/ TALLA AL CUADRADO
- b) TALLA/ PESO AL CUADRADO
- c) TALLA AL CUADRADO/ PESO
- d) PESO/ TALLA AL CUADRADO
- e) NINGUNA DE LAS ANTERIORES

RELACIONE LOS MUSCULOS QUE INTERVIENEN EN LOS SIGUIENTES MOVIMIENTOS DE STRETCHING

PREGUNTAS DEL 52 AL 76

EXPLIQUE CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS QUE SE REALIZAN EN CADA IMAGEN

PREGUNTAS DEL 77 AL 100

