TALLER 1 ACTIVIDAD FISICA
FICHA: 1926625 Marzo 17 DE 2020

Buen día Queridos aprendices este taller hace referencia a los temas tratados en el ambiente de formación, los cuales son evaluados por favor enviar las respuestas al drive creado

Nombre y Apellidos del Aprendiz: Juan Jose Salazar Amariles

1. ES LA CANTIDAD DE TRABAJO QUE SE UTILIZA EN UNA PRACTICA. U ENTRENAMIENTO

A. DENSIDAD
B. VOLUMEN
C. FRECUENCIA
D. TIPO DE EJERCICIO

2. Sistema Energético que utiliza oxígeno, grasas y carbohidratos como combustible.

A. FRACCIONADO
B. INTERVALICO
C. FOSFAGENO
D. MITOCONDRIAL U OXIDATIVO

3. A QUE SE LE DENOMINA LA ESTRUCTURA MAS PEQUEÑA DE LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

A. MICROCICLO
B. SESIÓN
C. PROGRAMA
D. SEMANA

4. LA PARTE INICIAL DE UNA SESION EN SU ACTIVACION DINAMICA GENERAL , BUSCA:

A. Su *objetivo es irradiar la temperatura del centro del cuerpo a las extremidades.*

- *Aumentar la actividad del S.N.C.*
- *Activar los mecanismos propioceptivos.*
- *Utilización de ejercicios no orientados y orientados.*

B. Su objetivo es irradiar la temperatura del centro del cuerpo a las extremidades PARA ESTIRARLAS

- Aumentar la actividad del S.N.C.
- Activar los mecanismos propioceptivos.
- Utilización de ejercicios INTENSOS

C. Su objetivo es EL TRABAJO DE LA FLEXIBILIDAD.

- Aumentar la actividad del S.N.C.
- Activar los mecanismos propioceptivos.
- Utilización de ejercicios FOSFAGENOS Y GLUCOLITICOS.

5. EN QUE CONSISTE LA ACTIVACION DINAMICA GENERAL.

A. EN PREPARAR EL ORGANISMO Y SUBIR LA TEMPERATURA CORPORAL
B. PRIORIZAR EN LA INTENSIDAD
C. EN EL ESTIRAMIENTO
D. EN AUMENTAR CARGAS

6. Cuál de los siguientes enunciados pertenecen a la actividad aeróbica de resistencia física?

A. BAILAR, CAMINAR
B. PATINAJE, CICLISMO
C. CORRER, NADAR
D. TODAS LAS ANTERIORES

7. LA CARGA EXTERNA SE REFIERE A

A. MUESTRA DE SANGRE
B. TESTOSTERONA
C. DISTANCIA,PESOS, SERIES, REPETICIONES
D. NINGUNA DE LAS ANTERIORES

8. LOS COMPONENTES DE LA CARGA SON:

A. DENSIDAD, FRECUENCIA, VOLUMEN Y MICROCICLO
B. DENSIDAD, FRECUENCIA, VOLUMEN, INTENSIDAD
C. FUERZA, VOLUMEN, INTENSIDAD
D. DENSIDAD, FRECUENCIA, VOLUMEN Y AEROBICO.

9. ¿Qué es el Control Neuromuscular?

A. *ES LA CAPACIDAD DE CONTROLAR TODO ACTO MOTOR*
B. *ES LA CAPACIDAD DE ORIENTARSE*
C. *ES LA CAPACIDAD DE MOVER UNA RESISTENCIA*

10. La principal función de la Unidad Motora es:

A. IRRIGAR SANGRE
B. LA CONTRACCION MUSCULAR
C. LA CONTRACCION DEL RIÑON
D. LA CONTRACCION DEL PANCREAS.

11. QUE ES SINAPSIS:

    A. comunicación entre dos o más neuronas
    B. Unión de un hueso con otro
    C. comunicación de hormonas
    D. todas las anteriores

12. Cuantas acciones musculares existen:
    A. 1
    B. 2
    C. 3
    D. 4
    E. 5

13. Un entrenador programa ciertos estímulos con sus deportistas o sus usuarios, adopta unas cargas que hacen que no entre en estancamiento y posteriormente las estabiliza para continuar con otras cargas más estimulantes, a qué principio hace referencia el entrenador con sus dirigidos.
    A. Individualidad.
    B. Aumento progresivo de la carga.
    C. Carga / descanso.
    D. Sistematización.
    E. Ninguna de las anteriores.

14. Ningún tipo de entrenamiento debe operar aisladamente. Las características del entrenamiento específico en relación con los propósitos que más persiguen los usuarios (reducir tejido graso, aumentar masa muscular, definir los segmentos corporales, hacer mantenimiento físico general), son vitales en este proceso. A qué principio se hace énfasis.
    A. Especificidad.
    B. Sobrecarga.
    C. Planificación.
    D. Individualización.
    E. Todas las Anteriores.

15. Cuando hago relación a desarrollar un protocolo de valoración integral, a qué principio se está haciendo referencia.

    A. Carga / Descanso.
    B. Especificidad.
    C. Planificación.
    D. Sistematización.
    E. Control y seguimiento.

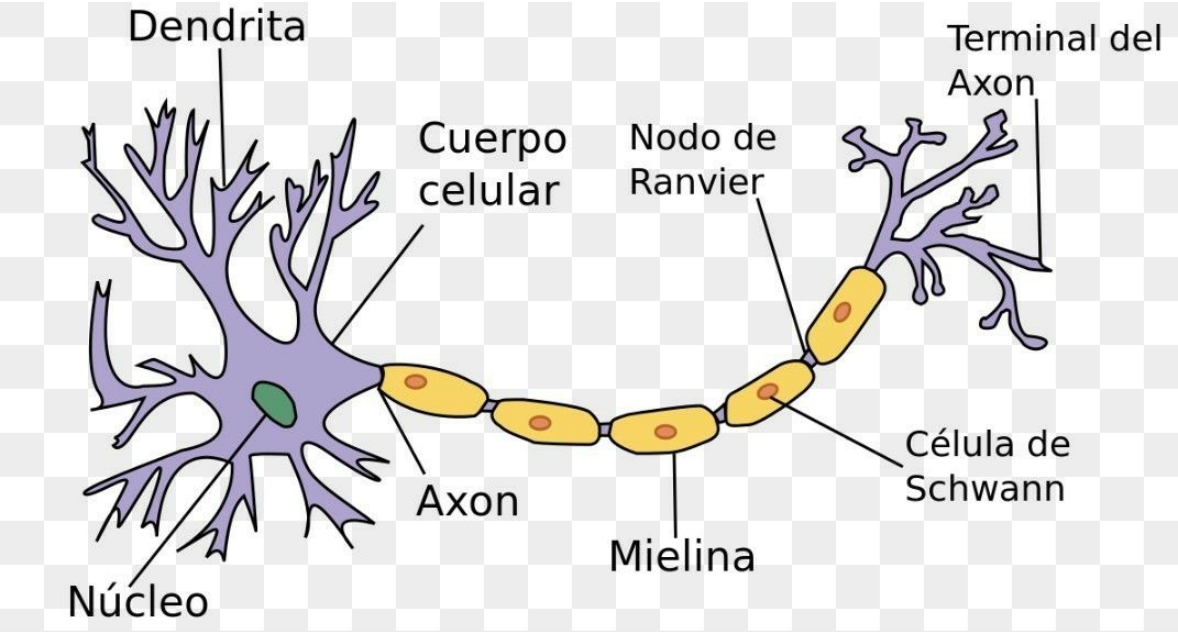
16. ¿Cuáles son las características principales de las fibras musculares de contracción lenta? Escríbalas

respuesta: son rojas, para las actividades de resistencia, y son aerobica

17. ¿Cuáles son las características principales de las fibras musculares de contracción rápida? Escríbalas

respuesta: son blancas para actividad de velocidad, y son anaerobico

18. ¿cuales son las caracteristicas principales de las fibras musculares de contraccion intermedia? Escríbalas
    respuesta: son rosadas
19. Dibuje una neurona y describa y señale sus partes.
20. Cuáles son las acciones musculares, describa un ejemplo de cada una de ellas.
    Acción dinámica concéntrica : Cuando un músculo se contrae, normalmente genera un movimiento y se establece una relación entre la persona y una resistencia externa. En una acción concéntrica, se produce un acortamiento del músculo. La contracción del bíceps provoca un movimiento de flexión del codo, venciendo una resistencia externa que puede ser el objeto mencionado anteriormente o el propio peso del antebrazo. De esta manera la fuerza externa (el objeto) actúa en sentido contrario al movimiento.
    Acción dinámica excéntrica: Vamos a pensar que cogemos el objeto con la mano, pero en este caso el peso del objeto es algo superior a la fuerza que puede hacer tu bíceps para mantenerlo. Lo que ocurrirá será que nuestro codo realizará un movimiento en extensión, la mano descenderá, provocando un alargamiento del músculo a la vez que se mantiene contraído para sujetar el objeto. Aquí, la fuerza externa (el objeto) actúa en el mismo sentido que el movimiento.
    Acción isométrica: En este caso, la resistencia externa y la fuerza del bíceps serán iguales, manteniendo la articulación en la misma posición. Se produce así una contracción muscular para sujetar el objeto, pero no existe ningún movimiento en la articulación.

Muchos Exitos.

respuesta 19: