



TALLER 1 ACTIVIDAD FISICA

Daniel Camilo Moncada Marín

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:

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. SESION

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.

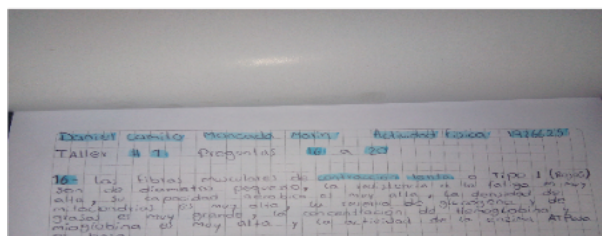
14. Ningún tipo de entrenamiento debe operar aisladamente. Las características del entrenamiento específico en relación con los propósitos que más persiguen los usuarios (reducir tejido graso, aumentar masa muscular, definir los segmentos corporales, hacer mantenimiento físico general), son vitales en 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.**

son las
las
lenta?



16. ¿Cuáles
características
principales de
fibras
musculares de
contracción
Escríbalas

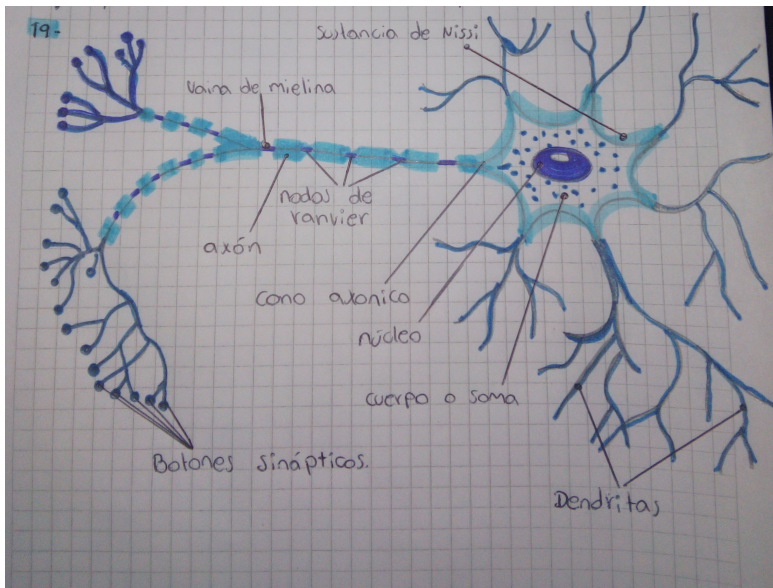
17. ¿Cuáles son las características principales de las fibras musculares de contracción rápida?
Escríbalas

17- las fibras musculares de contracción rápida o Tipo II B (blancas) son de diámetro grande, la resistencia a la fatiga es baja, su capacidad anaeróbica es muy alta, la densidad de mitocondrias es muy pequeña, la reserva de glucógeno y de grasas es muy baja, la concentración de Hemoglobina y mioglobina es muy baja y la actividad de la enzima ATPasa es Alta.

18. ¿Cuáles son las características principales de las fibras musculares de contracción intermedias? Escribalas

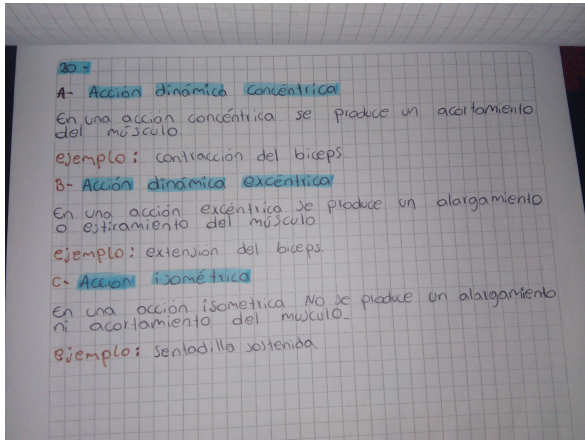
18- las fibras musculares de contracción intermedia o Tipo II A (rosadas) son de diámetro intermedio, la resistencia a la fatiga es moderada, su capacidad anaeróbica es Alta, la densidad de mitocondrias es media, la reserva de glucógeno y de grasas es baja, la concentración de Hemoglobina y mioglobina es media y la actividad de la enzima ATPasa es Alta.

19. Dibuje una neurona y describa y señale sus partes.





20. Cuáles son las acciones musculares, describa un ejemplo de cada una de ellas.



Muchos Exitos.