

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Examen de periodo		Versión 01	Página 1 de 1

FECHA:	PERIODO: III	GRADO: CLEI 403
Área: Educación Física		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

CAPACIDADES FÍSICAS	
<p>LA FUERZA Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior o afrontarla mediante un esfuerzo muscular". Entre tantos conceptos y para clarificar la fuerza, podemos establecer que existen dos tipos de fuerza que son: Fuerza estática: aquella en la que no existe desplazamiento. Fuerza dinámica: aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia el músculo sufre un desplazamiento.</p> <p>Esta fuerza a la vez puede ser: "fuerza lenta" en la que no importa el tiempo sino la carga máxima a elevar. "fuerza rápida". Es la que vence una resistencia que no es máxima, con una velocidad no máxima. "fuerza explosiva". Es la que vence una resistencia no máxima a la máxima velocidad.</p> <p>CONTRACCIÓN MUSCULAR Ante los esfuerzos el músculo reacciona contrayéndose de diferentes maneras: CONTRACCIÓN ISOTÓNICA Esta contracción se produce cuando hay una variación en la longitud del músculo, ya sea acortamiento o alargamiento. Si es un acortamiento del músculo se produce una "contracción isotónica concéntrica". Si es un alargamiento del músculo se producirá una "contracción isotónica excéntrica". CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA Al desarrollar este tipo de contracción no se modifica la longitud del músculo, es decir no ejercemos ningún tipo de movimiento. Por ejemplo cuando ejercemos fuerza contra algo inamovible.</p> <p>RESISTENCIA La <u>Resistencia:</u> Es la capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible. Tipos de Resistencia: a) Resistencia aeróbica: es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo largo. Se utiliza dicha resistencia cuando la duración es mayor de 3 minutos. b) Resistencia anaeróbica: es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se utiliza dicha resistencia cuando la duración es menor de 3 minutos.</p> <p>BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA Trabajar la resistencia implica una serie de transformaciones morfo-funcionales en el organismo, esto es, va a incidir en los sistemas circulatorio, muscular, respiratorio, así como en el corazón. Siempre hemos de compaginar adecuadamente el trabajo aeróbico con el anaeróbico. Si solamente trabajamos aeróbicamente, en cuanto al corazón se refiere, conseguimos un desarrollo de su cavidad interna con un debilitamiento de sus pared musculares, si solo realizamos un entrenamiento anaeróbico aumentamos el espesor de las paredes del corazón en un detrimento de su volumen. En cuanto a los beneficios de su entrenamiento tenemos: - Aumento del volumen cardíaco, - Fortalecer y engrosar las paredes del corazón. - Disminuye la frecuencia cardíaca, el corazón es más eficiente. - Fortalece el sistema muscular, etc.</p> <p>Conteste las siguientes preguntas teniendo en cuenta el texto anterior:</p>	<ol style="list-style-type: none"> En cualquier tipo de fuerza se produce: <ol style="list-style-type: none"> Un movimiento. Una contracción muscular. Mucho cansancio. Una relajación muscular. La fuerza que desarrolla una persona que está empujando una pared es: <ol style="list-style-type: none"> Bruta. Lenta. Articular. Estática. La fuerza lenta es a la vez: <ol style="list-style-type: none"> Dinámica. Bruta. Muy dura. Estática. Cuando un jugador de beisbol batea una bola que viene a gran velocidad, este desarrolla: <ol style="list-style-type: none"> Fuerza rápida. Fuerza Estática. Fuerza explosiva. Fuerza lenta. Cuando un deportista desarrolla fuerza explosiva, la aceleración del movimiento debe ser: <ol style="list-style-type: none"> Mental. Máximo. Rápido. Dinámico. Un señor está empujando un carro que se varó, después 20 metros se atranco y se hizo imposible moverlo, sin embargo el señor siguió empujándolo sin lograr un resultado positivo. En el ejemplo anterior el orden de las contracciones es: <ol style="list-style-type: none"> Contracción rápida, contracción lenta. Contracción isotónica, Contracción imposible. Contracción isotónica, contracción isométrica. Contracción muscular y contracción isométrica. El record mundial masculino de los 1500 metros es de 3'26"00 minutos. Teniendo en cuenta lo anterior podemos afirmar que el tipo de resistencia en esta prueba es: <ol style="list-style-type: none"> Resistencia de la fuerza. Resistencia anaeróbica. Resistencia a la fatiga. Resistencia aeróbica. Las pruebas de distancias largas y de velocidad son: <ol style="list-style-type: none"> Aeróbicas y anaeróbicas. Anaeróbicas. Aeróbicas. Anaeróbicas y aeróbicas. Trabajar únicamente la resistencia aeróbica provocaría: <ol style="list-style-type: none"> Un aumento en el espesor de las paredes del corazón. Se debilitan las cavidades internas del corazón. Un debilitamiento de las paredes musculares del corazón. Un aumento en el espesor de las cavidades internas de los pulmones. Al disminuir la frecuencia cardíaca con el entrenamiento de la resistencia estamos: <ol style="list-style-type: none"> Aumentando la eficiencia del corazón. Utilizando menos sangre. Perjudicando el organismo. Disminuyendo la eficiencia del corazón.