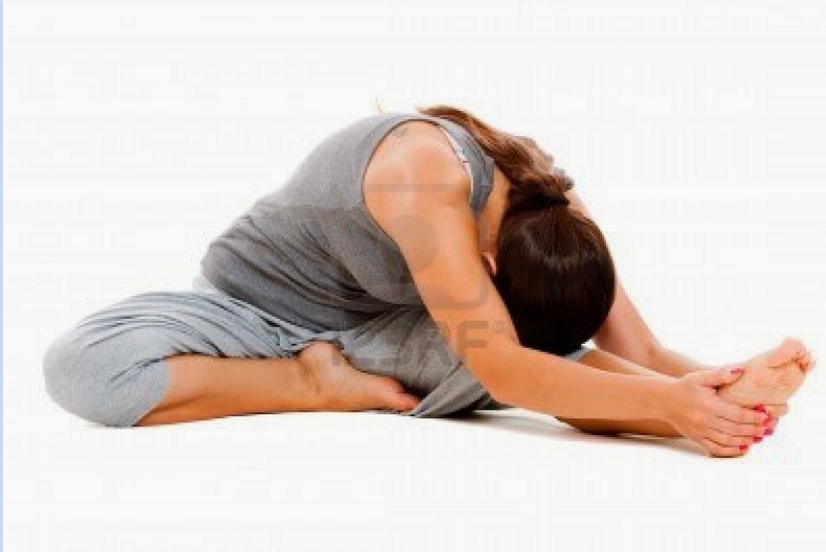


PRUEBA SEGUNDO PERÍODO-EDUCACIÓN FÍSICA GRADO 5°

¹ Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: **la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. El anterior es el concepto de:**

- Capacidades físicas básicas
- Capacidades físicas adquiridas
- Habilidades motrices básicas
- Todas las anteriores

2 Capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño. . El anterior es el concepto de:



- Flexibilidad
- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad

3 **¿Cuál de los siguientes son beneficios de la flexibilidad para la salud humana?**

- Mejora del rendimiento físico y reducción del riesgo de lesión.
- Reducción en las molestias musculares y la mejora postural y reducción del riesgo de dolor en la parte baja de la espalda.
- Aumento sanguíneo y de nutrientes hacia los tejidos.
- Todas las anteriores.

4 **Capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. El diccionario explica que es “la capacidad física de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia. El anterior es el concepto de:**



- Flexibilidad
- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad

⁵ Si supieras que un cierto tipo de ejercicio **beneficia a tu corazón, mejora el equilibrio, fortalece los huesos, ayuda a perder peso y verse y sentirse mejor**. La pregunta no sería si quieres empezar, la pregunta sería ¿Cuándo empiezas?

Varios estudios demuestran que los entrenamientos de fuerza pueden conseguir esto y mucho más. Puede beneficiar a **personas de cualquier edad** y particularmente a personas con problemas de salud como artritis o que padezcan enfermedades del corazón.

Además el entrenamiento de fuerza sumará definición, forma y tonificación en los músculos tanto en hombr/es como mujeres.

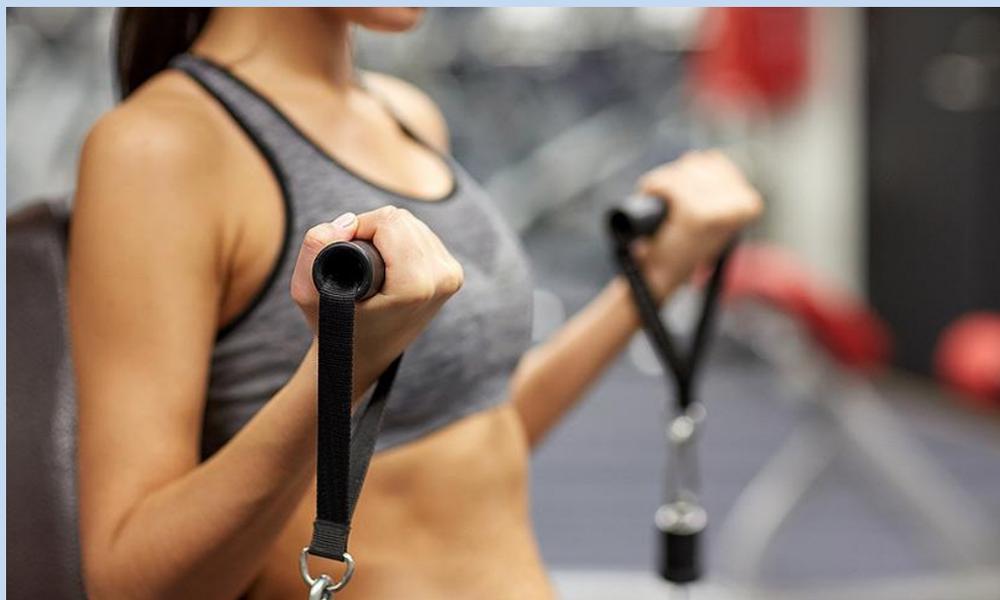
Los **beneficios** del entrenamiento de fuerza son:

1. Mantener el peso perdido para siempre

No sólo ayuda a perder peso, sino que también ayuda a mantenerlo una vez terminada la etapa de pérdida. Un estudio reciente demostró que las mujeres que seguían una rutina de entrenamiento con pesas 3 veces por semana, aumentaron la cantidad de calorías quemadas durante las actividades diarias, además de las que quemaban durante el ejercicio. De este modo les ayudaba a mantener el peso actual.

2. Protege los huesos y los músculos

Una vez superada la pubertad todos los hombr/es y mujeres empiezan a perder el 1% de su fuerza ósea y muscular cada año. Y este deterioro es casi inevitable. Pero una de las mejores cosas que se puede hacer para detener, prevenir e incluso revertir la pérdida de masa ósea y muscular, es añadir el entrenamiento de fuerza en cada entrenamiento.



3. Más fuerte, más en forma

El entrenamiento de fuerza también recibe el nombre de **entrenamiento de resistencia**, ya que se fortalecen y tonifican los músculos cuando se contraen al tener una fuerza de resistencia en el movimiento.

Hay dos tipos de entrenamiento de resistencia:

- **Resistencia isométrica:** Implica contraer los músculos contra un objeto que no se mueve.
- **Entrenamiento de fuerza isotónico:** Cuando se contraen los músculos a través de una serie de movimientos, como con el levantamiento de pesas.

Ambos fortalecen más al cuerpo y ayudan a conseguir una mejor figura. Es importante recordar que cualquier entrenamiento de fuerza debe **hacerse en días alternos**, para dejar un tiempo de **recuperación a los músculos**. Además también hay que recordar que, es necesario un tiempo de calentamiento antes del entrenamiento de fuerza y un tiempo después para que se enfríen los músculos.

4. Mejora la mecánica del cuerpo

El entrenamiento de fuerza tiene beneficios que van mucho más allá de tonificar los músculos. Ayuda a **mejorar el equilibrio, la coordinación y la postura**.

Más importante todavía, si se tiene poca flexibilidad y equilibrio, el entrenamiento de fuerza reduce un

40% las probabilidades de caer; un beneficio relevante sobr/e todo a medida que se envejece.

5. Previene enfermedades

Una gran cantidad de estudios hablan de los muchos beneficios saludables que tienen los entrenamientos de fuerza. Por ejemplo, los que sufren artritis este entrenamiento puede ser tan eficaz como los medicamentos, para disminuir el dolor.

También ayuda a las mujeres una vez entradas en la etapa de la menopausia, ha **aumentar su densidad ósea y reduce el riesgo de fracturas óseas.**

Por último las personas que padece diabetes tipo 2, el entrenamiento de fuerza junto con otros cambios de estilo de vida saludable; puede ayudar a mejorar el control de la glucosa.



6. Aumenta los niveles de energía y mejora el estado de ánimo

El entrenamiento de fuerza eleva los niveles de endorfinas (opiáceos naturales producidos por el cerebro), que favorecen un estado de ánimo positivo y una sensación de bienestar. Por si esto fuera poco y todavía no estás convencido para añadir el entrenamiento de fuerza a tu rutina diaria, se ha demostrado que este tipo de entrenamiento es un gran antidepresivo, ayuda **mejorar el sueño y la calidad de vida** en general.

7. Más calorías quemadas

Con el entrenamiento de fuerza, se queman calorías durante el entrenamiento pero además, se siguen **quemando calorías después**. Este proceso recibe el nombre de tarea fisiológica.

Se utilizan más calorías para hacer y mantener la masa muscular que la grasa, y con el entrenamiento de fuerza se puede llegar a aumentar un 15% el metabolismo (que realmente favorece el plan de perder peso)

El anterior texto que temática trata:

- Los beneficios de entrenar flexibilidad
- Los beneficios de entrenar fuerza
- Los beneficios de entrenar velocidad
- Los beneficios de entrenar resistencia

6 Es la cualidad **física** que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo. Algunos ejemplos son aquellos deportistas que afrontan esfuerzos de larga duración como el ciclista, el corredor de maratón el montañero. **El anterior es el concepto de:**



- Flexibilidad
- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad

La resistencia

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica sería aquélla que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos. Ésta última se da en los ejercicios donde la frecuencia de movimientos es muy elevada, o en ejercicios que implican fuerza muscular. En la mayoría de los esfuerzos realizados, se produce una mezcla de ambas vías, de la aeróbica y de la anaeróbica, cuya proporción varía dependiendo del tipo, de la duración y de la intensidad de la carga del entrenamiento y del nivel individual de la persona. Cualquiera que sea la actividad elegida, el entrenamiento aeróbico requerirá aumentar la demanda de oxígeno y mantener esa intensidad por

un tiempo determinado.

El estado de forma cardiovascular se mide en términos de capacidad aeróbica, y viene representado por la capacidad para realizar ejercicio físico, a una intensidad de moderada a alta, durante periodos de tiempo prolongados.

Durante el tiempo de duración de la actividad, el sistema cardiovascular debe ser capaz de mantener un aporte adecuado de oxígeno y nutrientes, tanto a la musculatura en activo como al resto de los órganos de nuestro cuerpo. Este aspecto de la actividad física es el que parece proporcionar la mayoría de los beneficios para la salud derivados de la práctica de ejercicio.

Ejercicio aeróbico: son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Son ejemplos de ejercicios aeróbico: correr, nadar, ir en bici, caminar, etc. Se suele utilizar a menudo para bajar de peso, ya que como hemos dicho, con este tipo de ejercicio se quema grasa. También, al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios.

Ejercicio anaeróbico: son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aquí no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el

oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o fosfocreatina y la glucosa. Son ejemplos de ejercicios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo. Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculoesquelético (tonificación).

La elección de un tipo de ejercicio depende de los objetivos que se tengan, aunque en el ámbito de la salud es recomendable alternar y complementar ambos tipos de ejercicios, ya que se conseguirán beneficios cardiovasculares y musculares. Ya en temas de rendimiento se suele dar más importancia a uno de los tipos según la finalidad, aunque sin olvidarnos del otro.

El anterior texto hace referencia a:

- Los tipos de resistencia física
- Las capacidades físicas básicas
- Las habilidades básicas motrices
- Todas las anteriores

- 8 . Mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, haciendo que pulmones y corazón funcionen de forma más eficiente.
- . Ayuda a reducir las pulsaciones por minuto del corazón al fortalecer su musculatura. Y es que con el trabajo de resistencia la musculatura del

corazón se vuelve más fuerte, lo que le permite bombear más sangre en cada latido. Esto hace que tenga que latir menos veces y, por tanto, se canse menos.

- Hace que el consumo máximo de oxígeno aumente.
- Mejora la presión sanguínea, ya que la sangre circula con más fluidez.
- Aumenta el número de capilares, lo que favorece que lleguen más nutrientes a los músculos. Además, facilita la eliminación de desechos en sangre, lo que implica una fatiga menor.
- Ayuda a aumentar el colesterol HDL, el *bueno*.
- Contribuye a reducir el estrés y la ansiedad, ya que colabora en la segregación de las hormonas que nos hacen sentir bien, entre ellas la serotonina.
- También facilita la conciliación del sueño y que éste sea de calidad y reparador.
- Mejora el funcionamiento de los órganos que se encargan de eliminar las sustancias de desecho, como son los riñones o el hígado.
- Al movilizar la musculatura abdominal, tanto la *externa* como la *interna*, facilita que el organismo pueda evacuar mejor y, por lo tanto, tiene un efecto laxante.
- Ayuda a disminuir la pérdida de minerales que tienen los huesos. Esto es especialmente importante cuando cumplimos cierta edad, donde

debido a las variaciones hormonales, sobr/e todo en las mujeres, nuestros huesos empiezan a perder minerales y aumenta el riesgo de osteoporosis.

- Facilita el control del porcentaje de grasa corporal de nuestro cuerpo. La grasa se utiliza como fuente de energía, y ésta se quema en cuanto empezamos a entrenar.

El siguiente texto hace referencia a:

- Trata los beneficios de ejercitar la fuerza
- Trata los beneficios de ejercitar la velocidad
- Trata los beneficios de ejercitar la resistencia
- Trata los beneficios de ejercitar la flexibilidad

9 Es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio. Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

Quema más calorías

Son entrenamientos más intensos que ponen mayor gasto calórico en el mismo tiempo. El consumo máximo de oxígeno se mejora sustancialmente; pero sobr/e todo para nuestra salud, y es que el entrenamiento de velocidad nos ayudará a reducir el

riesgo de cardiopatías.

Quema más grasa

El entrenamiento de velocidad quema más grasa que los entrenamientos tradicionales, sobr/e todo después de la sesión de ejercicios.

Estimulación muscular

El entrenamiento de velocidad hará trabajar a nuestra musculatura mucho más, con contracciones y elongaciones más intensas. Esto nos proporcionará músculos más fuertes y resistentes, además de tonificarlos.

Beneficios para otros deportes

Este tipo de ejercicio te ayudará a subir tu rendimiento y tolerarás de mejor forma otros tipos de entrenamientos, como los de fuerza o resistencia.

El siguiente texto trata sobr/e:

- Trata los beneficios de ejercitar la fuerza
- Trata los beneficios de ejercitar la velocidad
- Trata los beneficios de ejercitar la resistencia
- Trata los beneficios de ejercitar la flexibilidad

10 Predominio a utilizar más una de las dos partes simétricas del cuerpo y uno de los órganos pares, como las manos, los ojos o los pies. **El anterior es el concepto que define:**

- Las partes del cuerpo.
- Las fases del calentamiento deportivo.
- La Lateralidad en el cuerpo humano.
- Todas las anteriores.

11 **Diestro, Zurdo, ambidiestro y cruzada, son:**

- Las partes del cuerpo.
- Los tipos de lateralidad.
- Los beneficios del calentamiento deportivo.
- Ninguna de las anteriores.

12 **Cuando en una determinada persona, el ojo, la mano, el oído, el pie, etc predominantes están en el lado derecho, se le considera lateralidad:**

- Diestra
- Zurda
- Ambidiestro
- Cruzada

13 Cuando en una determinada persona, el ojo, la mano, el oído, el pie, etc predominantes están en el lado izquierdo, se le considera lateralidad:

- Diestra
- Zurda
- Ambidiestro
- Cruzada