

# PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA CLEI 5

## PERIODO 2

### 1 Actividad física para la salud

Es importante señalar que la actividad física para la salud debe llevarse a cabo en forma regular y consistente.

Aquellas actividades esporádicas o de fin de semana, no son suficientes para estimular apropiadamente los diferentes órganos y sistemas, por el contrario, grandes intervalos de inactividad entre cada uno de los estímulos y las desmedidas exigencias de los esfuerzos casuales, al igual que, empezar un programa de ejercicios para luego interrumpirlo y posteriormente volverlo a comenzar, ocasionan descompensaciones en el organismo de las personas, provocando una serie de alteraciones y lesiones que pueden llegar a ser irreversibles.

En consideración con lo anterior, se recomiendan actividades físicas que se caractericen por ser continuas y controladas. En este sentido, destacamos los ejercicios físicos sistemáticos como la mejor alternativa para lograr beneficios en la salud, especialmente porque se realizan con una dosis adecuada acorde con las necesidades y posibilidades de cada persona, determinando un volumen, una intensidad y una frecuencia apropiada, sin olvidar, la medición de sus efectos. Además, producen en el organismo cambios que se relacionan con las modificaciones que sufren los diferentes sistemas orgánicos, dentro de un proceso de adaptación, provocados por los constantes estímulos de esfuerzo a que es sometido el sujeto.

Mediante los ejercicios físicos sistemáticos, se puede garantizar que la actividad física para la salud, asegura los estímulos necesarios en el mejoramiento de la capacidad funcional de sistemas y órganos, provocando una serie de adaptaciones biológicas, tanto extra como intracelulares.

La actividad física para la salud basada en el ejercicio físico sistemático contempla acciones motrices que buscan desarrollar las capacidades aeróbicas, el control de la composición corporal y el fortalecimiento de los diversos grupos musculares. Por lo tanto, se debe incluir una propuesta integrada de ejercicios de resistencia, ejercicios de flexibilidad y ejercicios de fuerza. Un aspecto interesante será contar con un abanico de posibilidades que puedan agrupar una cohesión entre lo que se prefiere y lo que se necesita. La ventaja del ejercicio físico sistemático radica, en que el sujeto controla y dirige todas las actividades de acuerdo con sus posibilidades e intereses

De acuerdo a la lectura anterior y a los conceptos trabajados en clase, responde las siguientes preguntas

La característica de las actividades físicas deben ser las siguientes, excepto:

- A continuas
- B. controladas
- C. únicas
- D. sistemáticas

2 Porque es importante la regularidad en la práctica de actividad física:

- A. para evitar lesiones
- B. para conseguir beneficios a nivel de salud
- C. para desarrollar las capacidades físicas
- D. para conseguir adaptaciones biológicas

3 Cuando se habla de adaptaciones biológicas, se refiere a que en el organismo se produzcan:

- A. descompensaciones inmediatas
- B. modificaciones en el funcionamiento orgánico
- C. cambios intermitentes
- D. lesiones irreversibles

4 Los ejercicios en el acondicionamiento físico, deben estar determinados por estos aspectos, excepto:

- A. volumen
- B. intensidad
- C. frecuencia
- D. esporádicos

5 Las capacidades físicas es el conjunto de aptitudes que posee el cuerpo para realizar un trabajo físico; también conocidas como habilidades motoras ó valencias físicas. Son importantes en nuestra vida porque son las responsables de que todo el organismo funcione como debe; es importante trabajarlas de manera equilibrada para mejorar la salud; que tengamos un corazón, unos músculos y huesos más fuertes. Una de las más importantes es la que nos ayuda a que tengamos un mejor desempeño en la vida diaria. Porque hace que tengamos un corazón más fuerte, una mejor irrigación sanguínea y una mejor capacidad respiratoria. Esta capacidad se llama:

- A. flexibilidad
- B. velocidad
- C. fuerza
- D. resistencia

6 Durante el calentamiento general se busca preparar el organismo para una actividad física de mayor exigencia, por esta razón es fundamental que se realicen actividades como:

- A. esfuerzos intensos que exijan el corazón al máximo
- B. activación dinámica progresiva
- C. ejercicios de respiración
- D. lanzamientos y chutes

7 En el trabajo de la resistencia se involucran grandes grupos musculares por un tiempo largo y a una intensidad media o baja, por esta razón hace que se utilicen las reservas energéticas que corresponden a las grasas; equilibrando los niveles de grasa en el cuerpo, este tipo de ejercicios donde se mejora la resistencia son:

- A. carrera de 50 metros, saltos por dos minutos
- B. trotar, montar en bicicleta
- C. relevos, carrera de 100 metros
- D. lanzamientos, cobr/o de tiros libr/es

8 Una de las cualidades físicas que más se debe trabajar es la flexibilidad porque:

- A. es una cualidad coordinativa que depende del sistema nervioso central
- B. si no se entrena se pierde fácilmente con el paso de los años
- C. se incrementa la diferencia entre las extremidades (se hacen más largas las manos que los pies o viceversa)
- D. hace que otras cualidades físicas se deterioren

9 El nivel de acondicionamiento físico de una persona, depende de varias condiciones tanto internas como externas, escoge la opción que no es verdadera:

- A. características del entrenamiento según la modalidad deportiva seleccionada
- B. nivel de esfuerzo físico a que se realiza la actividad
- C. edad, género del deportista, experiencia motriz
- D. factores hereditarios

10 Un estilo de vida saludable hace referencia a las siguientes características, excepto:

- A. alimentación balanceada
- B. hábitos de ejercicio inconstantes
- C. descansos adecuados
- D. aprovechamiento del tiempo libr/e

11 La fuerza es la capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia, de las siguientes modalidades escoge el que corresponde a un método para desarrollarla y un tipo de fuerza dinámica:

- A. autocarga, flexible
- B. máxima, fraccionado
- C. isométrica, carreras en montaña
- D. compañero, potencia

12 Los métodos que se utilizan para desarrollar la resistencia están divididos en continuos y fraccionados, cuando se trabaja con intensidades altas durante muy corto tiempo, de cual estamos hablando:

- A. continuo, fartlek
- B. fraccionado, intervalos
- C. continuo, intervalos
- D. fraccionado, circuitos

13 Otro de los grandes beneficios del trabajo de la resistencia es su característica de factor protector o inmunológico contra casi todos los factores de riesgo de las enfermedades de la civilización actual, esto es debido a que:

- A. minimiza los niveles de grasa y masa muscular
- B. eleva el colesterol positivo y disminuye el de muy baja densidad
- C. aumenta la producción de glóbulos rojos y glóbulos blancos
- D. disminuye la fatiga en las actividades de la vida cotidiana

14 Las capacidades físicas condicionales son las que están determinadas por los factores energéticos por este motivo recaen fundamentalmente sobr/e la acción muscular, metabólica y cardiovascular; se desarrollan con el entrenamiento físico y condicionan el rendimiento deportivo; señala la opción a la que corresponden:

- A. flexibilidad, la agilidad y la coordinación
- B. resistencia, la fuerza, la velocidad
- C. agilidad, fuerza, propiocepción
- D. fuerza, coordinación, anticipación

15 La coordinación óculo manual es una capacidad determinada por el sistema neuromuscular que permite realizar movimientos ordenados y eficientes, en cual las siguientes actividades se trabaja:

- A. La ejecución de un cobr/o de lanzamiento en baloncesto
- B. una ejecución de un penalti de futbol
- C. salto de la cuerda
- D. salto de la golosa

16 Cada vez vemos como se apoderan de nosotros los artefactos tecnológicos, haciéndonos permanecer mucho más quietos y reduciendo la calidad de tiempo que compartimos con nuestros amigos; limitando cada vez más el contacto personal y hasta visual. además la excesiva facilidad para conseguir todo con un solo click, nos hace evitar los desplazamientos, además que mantenemos dietas menos equilibr/adas. Es urgente la necesidad de establecer en nuestras vidas un estilo de vida saludable, cuál de las siguientes opciones no apunta a este objetivo:

- A. práctica de actividad física frecuente
- B. elaboración de un plan de preparación física ocasional
- C. comer menos, sin importar los horarios
- D. promover la práctica de actividades lúdicas

17 La fuerza es la capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia, de las siguientes modalidades escoge el que corresponde a un método para desarrollarla y un tipo de fuerza dinámica:

- A. autocarga, flexible
- B. máxima, fraccionado
- C. isométrica, carreras en montaña
- D. compañero, potencia

18 La coordinación óculo manual es una capacidad determinada por el sistema neuromuscular que permite realizar movimientos ordenados y eficientes, en cual las siguientes actividades se trabaja:

- A. la ejecución de un cobr/o de lanzamiento en baloncesto
- B. una ejecución de un penalti de futbol
- C. salto de la cuerda
- D. salto de la golosa

19 Si programo un circuito general donde involucre piernas, br/azos, abdomen, trote, cadera y salto de la cuerda con estaciones de 2 minutos cada una que capacidades físicas se trabaja:

- A. velocidad, coordinación
- B. resistencia, fuerza
- C. velocidad, resistencia
- D. fuerza, coordinación