

T.P. – Educación Física - Entrenamiento – 1T

- Alumnos: varones 5to y 6to año ES
- Fecha de entrega: Mesa de Examen
- Escrito a mano
- Individual

1. ¿Qué es la preparación física?
2. ¿Cómo se divide la preparación física? Explicar cada una de ellas.
3. ¿Para qué sirve la entrada en calor? ¿De qué manera se subdivide?
4. **Situación:** confeccionar una entrada en calor para un equipo de vóley, que debe jugar el último partido para no descender de categoría, teniendo en cuenta los distintos momentos de la misma. Indicar 5 ejercicios para los dos primeros momentos y 2 ejercicios para el último.
5. ¿Para qué sirve la entrada en frío? Explicar el concepto de “Inercia Metabólica”.
6. **Situación:** Mencionar 3 ejercicios (o actividades) para una entrada en frío que puedan realizar un equipo de rugby finalizado el entrenamiento.
7. ¿Qué es la carga de entrenamiento? Mencionar cómo se conforma.
8. **Magnitud de la carga:** volumen – intensidad – pausa – duración – dificultad – frecuencia. Elegir 4 y explicarlas.
9. **Situación:** Un basquetbolista debe realizar fortalecimiento de las extremidades inferiores para recuperarse de un desgarró del cuádriceps. Confeccionar la sesión de entrenamiento para toda la semana teniendo en cuenta la “magnitud de la carga” (colocar 4 ejercicios que realizaría).
10. Mencionar al menos 4 funciones que tengan los músculos
11. Unir con flechas según corresponda

<i>Excitación</i>	acercar los puntos de inserción
<i>Conducción</i>	volver a su estado de reposo luego de una contracción y/o elongación
<i>Contracción</i>	propiedad de responder ante un estímulo
<i>Elasticidad</i>	conducir del impulso nervioso

12. Unir con flechas el tipo de adaptación

<u>Inmediata</u>	<i>Duración de la adaptación en tiempos donde no haya entrenamiento</i>
<u>Resultante</u>	<i>Es lo que sucede mientras se entrena</i>
<u>Acumulativa</u>	<i>Finalizada la sesión de entrenamiento</i>
<u>Residual</u>	<i>Es la suma de sesiones de entrenamiento</i>

13. ¿Cómo se conforma un músculo?
14. ¿Cuántos tipos de fibras musculares tenemos? Mencionar 3 características de cada una.
15. Explicar la contracción concéntrica, isométrica y excéntrica.
16. Explicar la contracción muscular.