

HPER - 4302: Entrenamiento Deportivo II Prof. Edgar Lopategui Corsino

QUIZ # 1a: Calentamiento Dinámico o Activo - VIDEO (24 puntos, 2 puntos c/u)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

1. ____ Antes de iniciar formalmente el calentamiento dinámico, se requiere primero llevar a cabo un **calentamiento específico**, el cual habrá de poseer una duración de **15 a 35 minutos (2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso
2. ____ El calentamiento dinámico **solo** comprende ejercicios **calisténicos locomotores (2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso
3. ____ El **enfriamiento**, también, deberá estar constituido de **actividades dinámicas (2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso
4. ____ El **calentamiento dinámico** consiste de un conjunto de **movimientos específicos** que preparan al cuerpo al evento competitivo o a la fase del estímulo principal del ejercicio **(2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso
5. ____ Uno de los objetivos del calentamiento dinámico es **bajar** la **temperatura interna (2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso
6. ____ El calentamiento dinámico debe **progresar** gradualmente desde los movimientos más **sencillos** hasta aquellos que se considera más **complejos** (Ej: multiarticulares, multiplanares) **(2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso
7. ____ La **sesión dinámica de calentamiento** puede tener una **duración de 5 hasta 30 o 45 minutos**, dependiendo del nivel de entrenamiento y de la destreza **(2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso
8. ____ Se recomienda que el entrenador **determine las debilidades** que posean sus atletas, de manera que los movimientos incluidos en el calentamiento **asistan en mejorar estas deficiencias (2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso
9. ____ Es crucial que los **protocolos de ejercicio (drills)** que forman parte del calentamiento dinámico se encuentren **alineados con las metas del programa de entrenamiento** deportivo **(2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso
10. ____ Las sesiones actividades dinámicas deben ser **específicas** a las necesidades energéticas, aptitud motora requerida en el deporte y al nivel de entrenamiento del atleta **(2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso
11. ____ Se espera que el periodo de calentamiento activo mejore las **capacidades competitivas generales** del atleta **(2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso
12. ____ El calentamiento activo promueve una **mayor capacidad funcional** a nivel de la flexibilidad fortaleza muscular, las destrezas de movimiento y la mecánica **(2 puntos)**.
a. Cierto b. Falso