

**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