



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

HPER - 3360: Destrezas y Entrenamiento en Deportes Individuales Edgar Lopategui Corsino

PC1 U1-01: Deportes Individuales: Introducción y Terminología #1 (30 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

- C F 1. La **unidad motora**, se encarga de sensibilizar los **estímulos sensoriales** provenientes de los **propioreceptores**.
- C F 2. Desde el entorno del andamiaje neuromuscular, la **despolarización** de un **sistema neurológico** equivale a un **estímulo**.
- C F 3. Bajo el contexto de una **destreza motora**, la **acción** implica un **movimiento** y este, a su vez, un cambio en posición.
- C F 4. La ejecución efectiva de todo sistema orgánico, encargado del **movimiento humano** externo (i.e., destreza motora o técnica deportiva, ejercicio, o actividad física), depende de tres constituyentes medulares, que son, a saber, los músculos esqueléticos (incluyendo la unidad musculo-tendinosa y la **miofascia**), el sistema esquelético encargado de los movimientos **articulares** y el sistema **nervioso**, o neuromuscular. Esto describe lo que es la **cadena kinética**.
- C F 5. Cualquier deporte de naturaleza individual (e.g., tenis de campo, tenis de mesa y atletismo), demanda que se sometan a un programa metodológico de entrenamiento físico-deportivo, incluyendo el desarrollo de **cualidades físicas** necesarias para una ejecutoria óptima durante la participación del atleta en sus eventos deportivos, como bien podría ser la rapidez, agilidad, velocidad, precisión, reacción al tiempo, coordinación mano-ojo, potencia, la fuerza rápida, capacidad anaeróbica, tolerancia cardiorrespiratoria, fortaleza muscular funcional, flexibilidad dinámica, balance dinámica, capacidad cinestésica y otras aptitudes competitivas claves.
- C F 6. Todo tipo de actividad, o tarea, caracterizada por contemplar un **propósito o meta**, representa una **destreza**.
- C F 7. La **destreza** es un indicador de calidad respecto a la ejecutoria o al rendimiento.
- C F 8. Las acciones de las regiones **axial** (i.e., cabeza, cuello, tronco) y **apendicular** (i.e., extremidades superior e inferior), define un rasgo esencial de lo que implican los **movimientos**.
- C F 9. La **habilidad motora**, representa una habilidad vinculada específicamente con la ejecutoria de una **destreza motora**.
- C F 10. Los **deportes** representan un tipo de actividad física institucionalizada, estructurada, organizada y competitiva, con metas bien definidas y gobernada por reglas específicas.
- C F 11. La **educación física** es un proceso educativo que emplea el movimiento humano como medio para lograr el desarrollo óptimo de la aptitud física, mental, emocional y social cultural.
- C F 12. **Recortar la grama** representa un ejemplo de lo que es un **ejercicio**.
- C F 13. **Correr una milla** tres veces a la semana, a una intensidad de 67% de la frecuencia cardíaca máxima de reserva, es un clásico ejemplo de lo que es una **actividad física**.
- C F 14. La **neuroplasticidad**, denota cómo se asocia el movimiento (e.g., destrezas motoras) a los cambios (adaptaciones o mal-adaptaciones) a nivel del encéfalo.
- C F 15. La **habilidad** es un rasgo, o capacidad, general de un individuo.