

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DEL LITORAL
PROGRAMA DE ESPECIALIZACION TECNOLOGICA EN ALIMENTOS
EVALUACION DE PREPARACION Y CULTURA FISICA

NOMBRE:

FECHA:

CONTESTE DE MANERA CLARA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS; NO SE PERMITE EL USO DE LIQUIDO CORRECTOR NI TACHONES. ESTA EVALUACION TIENE UN VALOR DE 20 PUNTOS.

1.- Esta cualidad física básica permite una mejora en el funcionamiento del sistema nervioso

resistencia velocidad fuerza flexibilidad

2.- Realizar tiros a la canasta o practicar tiros penales se considera un tipo de calentamiento

inespecífico específico

3.- Cuando no debe realizarse un masaje

cuando la persona tenga las articulaciones inflamadas

cuando la persona tenga lesiones cuando la persona tenga fiebre

4.- Se la define como la fuerza máxima ejercida contra una resistencia inamovible

contracción isotónica contracción isométrica

5.- La flexibilidad depende de dos factores: y

6.- Es la capacidad que nos permite mediante acciones musculares vencer una resistencia

fuerza flexibilidad velocidad

7.- Se recomienda que el calentamiento no sea inferior a

30 minutos 25 minutos 15 minutos 10 minutos

8.- El realizar ejercicios frecuentemente produce que la calidad y la elasticidad de los vasos sanguíneos mejore

verdadero falso

9.- el realizar un lanzamiento de un penalti en balón mano es un ejemplo típico de velocidad gestual velocidad de reacción

10.- Escriba 3 efectos producidos por el ejercicio