

## Resultados\_PDF\_1117

Nombre del Estudiante: Dario Gustavo León peñuela

Examen: PRUEVA FINAL PT

Resultado: Su resultado es: 47/111

Enunciado	Tipo de Pregunta	Respuesta Elegida	Respuesta Correcta	Resultado
¿Las cargas que se apliquen a cada sujeto deben adaptarse a sus características internas y externas, para ser optimas?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
¿Dentro de los factores físicos para individualizar se encuentra el sexo, la edad, las capacidades físicas y el tiempo de descanso?	Opcion Multiple	Falso	Falso	CORRECTO
La planificación es una previsión del futuro que sirve para medir lo que se es actualmente y a donde se quiere llegar, determinando objetivos, ¿llevando una evaluación y siendo capaz de someterse a cambios?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
El orden correcto para el proceso de planificación del entrenamiento es:	Verdadero o Falso	C: Análisis de las características del individuo, periodos de entrenamiento, definir objetivos, análisis de las demandas de las pruebas.	B: Definir los objetivos, análisis de las demandas de las pruebas, análisis de las características del individuo, periodos de entrenamiento.	INCORRECTO
Los periodos de entrenamiento son: ¿Periodo básico, Periodo específico y Periodo competitivo?	Opcion Multiple	Verdadero	Falso	INCORRECTO
¿Los test son otra manera de comprobar la evolución de determinadas capacidades o habilidades de los individuos?	Opcion Multiple	Verdadero	Falso	INCORRECTO
¿La carga de entrenamiento es un trabajo muscular que implica en sí mismo el potencial de entrenamiento derivado del estado del deportista, que produce un efecto de entrenamiento que lleva a un proceso de adaptación?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO

Enunciado	Tipo de Pregunta	Respuesta Elegida	Respuesta Correcta	Resultado
Las adaptaciones genéticas conciernen a cada individuo, son obtenibles con el entrenamiento y se desarrollan en estructuras y funciones potencialmente modificables, ¿aunque sea dentro de los límites establecidos por el genotipo?	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	INCORRECTO
Es correcto decir que las sesiones de entrenamiento intenso (máximo) son necesarias para intensificar la síntesis proteica, que permite sustituir y recomponer las estructuras celulares agotadas y sustituir las proteínas envejecidas y dañadas.?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
El periodo específico de entrenamiento es aquel que permite ampliar y desarrollar los aspectos fundamentales de la preparación del deportista y crear una sólida base de preparación que facilite el entrenamiento de niveles superiores.	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	INCORRECTO
Las adaptaciones cardiovasculares el entrenamiento son: • Aumento del volumen sistólico o cantidad de sangre que el corazón es capaz de bombear en cada latido. • Disminución de la frecuencia cardiaca, tanto en reposo como en ejercicio de intensidad submáxima. • Adaptaciones estructurales del corazón o corazón de atleta: Aumento del volumen de las cavidades cardiacas (dilatación) y del grosor de sus paredes (hipertrofia) • Aumento y mejoría de la irrigación sanguínea del miocardio.	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
En el ejercicio de baja intensidad se activan las neuronas..... y fibras musculares.....	Verdadero o Falso	Tipo 1, tipo 1	Tipo 1, tipo 1	CORRECTO
Cuando hay ejercicio de alta intensidad según su VO2 MAX se activan las neuronas .....Y las fibras musculares ..... o fibras musculares .....	Verdadero o Falso	Opción a y c	Tipo 2, 2A o 2B	INCORRECTO

Enunciado	Tipo de Pregunta	Respuesta Elegida	Respuesta Correcta	Resultado
Cuanto más se acerca el individuo al 100% de su capacidad el sustrato energético predominante son los..... ..	Verdadero o Falso	Carbohidratos	Carbohidratos	<b>CORRECTO</b>
Conocer la anatomía del sistema locomotor es importante para:	Verdadero o Falso	Los remedos de los movimientos que desarrollamos	Prescripción del ejercicio	<b>INCORRECTO</b>
Tres formas o medios para medir TEST	Verdadero o Falso	Por niveles, académico, básico y avanzado	Opcion 1 y 3	<b>INCORRECTO</b>
Que significa la sigla MET?	Verdadero o Falso	Mejorar la Capacidad Pulmonar	Equivalente Metabólico de una Tarea	<b>INCORRECTO</b>
Como se define un MET?	Verdadero o Falso	La cantidad de respiraciones por minuto	El Costo energético de estar sentado tranquilamente	<b>INCORRECTO</b>
Los METs alcanzados con el máximo esfuerzo reciben el nombre de METs METODOLOGICOS y su equivalente directo es el VO2 max	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	<b>INCORRECTO</b>
La prescripción del ejercicio físico en síndrome metabólico mejora la sensibilidad a.....	Verdadero o Falso	Insulina	Insulina	<b>CORRECTO</b>
Los métodos de entrenamiento son.....	Verdadero o Falso	Concurrentes e individuales	Continua e intervalica	<b>INCORRECTO</b>
Se relacionan los METS con la prescripción del ejercicio físico?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	<b>CORRECTO</b>
Que pasa con las mitocondrias que no son usadas a lo largo del tiempo?	Verdadero o Falso	Reducen la resistencia cardiovascular	Se deterioran y se vuelven insuficientes para perder grasa	<b>INCORRECTO</b>
Qué tipo de resistencias externas hay?	Verdadero o Falso	Bandas, pesas, maquinas, peso propio, ligas	Bandas, pesas, maquinas, peso propio, ligas	<b>CORRECTO</b>
Que es lipolisis?	Verdadero o Falso	Liberación de grasa	Liberación de grasa	<b>CORRECTO</b>
Que es betaoxidación?	Verdadero o Falso	Quema de grasa	La energía requerida en el entrenamiento	<b>INCORRECTO</b>
En las rutinas de ejercicios interválicos hay mayor recepción de.....	Verdadero o Falso	Resultados	Calcio	<b>INCORRECTO</b>
Todos utilizamos..... a nivel ..... para generar ..... y todo esto es expresado en .....	Verdadero o Falso	oxigeno, mitocondrial, ATP, calorías	oxigeno, mitocondrial, ATP, calorías	<b>CORRECTO</b>

Enunciado	Tipo de Pregunta	Respuesta Elegida	Respuesta Correcta	Resultado
Para poder generar controles y progresiones en el entrenamiento es necesario...	Verdadero o Falso	Todas las anteriores	Todas las anteriores	<b>CORRECTO</b>
El equivalente metabólico de una tarea debe ser comparado con el nivel de reposo	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	<b>CORRECTO</b>
El ejercicio físico se soporta sobre..	Verdadero o Falso	Todas las anteriores	Variables científicas	<b>INCORRECTO</b>
Las personas con hipertensión deben hacer ejercicio de una manera...	Verdadero o Falso	Dosificada	Dosificada	<b>CORRECTO</b>
VO2 MAX, es la variable fisiológica que habla de la capacidad motriz	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	<b>INCORRECTO</b>
La insercion del trapecio es:	Verdadero o Falso	Clavícula, acromion y espina de la escapula	Clavícula, acromion y espina de la escapula	<b>CORRECTO</b>
El termino anatómico Distal se refiere a cuando una estructura se aleja mas de la raíz	Opcion Multiple	Verdadero	Falso	<b>INCORRECTO</b>
Si hablamos de movimiento la flexión se refiere a:	Verdadero o Falso	Cuando se disminuye el ángulo entre dos estructuras	Cuando se disminuye el ángulo entre dos estructuras	<b>CORRECTO</b>
El hueso esta constituido por:	Verdadero o Falso	Suturas - Gónfosis	Tejido orgánico e inorgánico	<b>INCORRECTO</b>
CLASIFICACIÓN SEGÚN SU MOVIMIENTO: Primarios: de cartílago hialino o sincondrosis Secundarios: de cartílago fibroso o sínfisis	Verdadero o Falso	Semimoviles	Semimoviles	<b>CORRECTO</b>
Cuantos tipos de planos corporales hay? Nombres.	Verdadero o Falso	3 - Sagital, Frontal y Transverso	3 - Sagital, Frontal y Transverso	<b>CORRECTO</b>
Los ejes corporales son Anteroposterior, Latero lateral y Antimero	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	<b>INCORRECTO</b>
Palancas en el cuerpo.....	Verdadero o Falso	P. A. Parte del musculo que se quiere mover, F. articulación, R rotación	P. A. articulación, F. musculo, R. parte corporal que se quiere mover	<b>INCORRECTO</b>
RANGO ARTICULAR Es la distancia que normalmente es expresada en milímetros que puede recorrer una articulación desde su posición neutral hasta su límite máximo.	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	<b>INCORRECTO</b>
Esguince: Inflamación con dolor	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	<b>INCORRECTO</b>

Enunciado	Tipo de Pregunta	Respuesta Elegida	Respuesta Correcta	Resultado
El Esqueleto Humano se divide en _____ y _____	Verdadero o Falso	Esqueleto Axial y Esqueleto Apendicular	Esqueleto Axial y Esqueleto Apendicular	<b>CORRECTO</b>
El hueso está constituido por:	Verdadero o Falso	Diáfisis - Metáfisis	Tejido orgánico e inorgánico	<b>INCORRECTO</b>
Entre los tipos de huesos se encuentran los huesos irregulares	Opcion Multiple	Verdadero	Falso	<b>INCORRECTO</b>
Los huesos sesamoideos son los que están:	Verdadero o Falso	Opción 1 y 2	Cercanos a una articulación	<b>INCORRECTO</b>
Los 12 pares de las costillas se dividen en:	Verdadero o Falso	3 Falsas, 2 Flotantes y 13 Verdaderas	7 Verdaderas, 3 Falsas, 2 Flotantes	<b>INCORRECTO</b>
EL SISTEMA LOCOMOTOR SE DIVIDE EN : Articular, Muscular y Óseo	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	<b>CORRECTO</b>
Las articulaciones que permiten el movimiento en bisagra se denomina	Verdadero o Falso	Opción 1 y 3	Troclear	<b>INCORRECTO</b>
A la columna vertebral también se le llama:	Verdadero o Falso	Columna Raquidea	Columna Raquidea	<b>CORRECTO</b>
En el interior de la columna vertebral se encuentra	Verdadero o Falso	Medula espinal	Medula espinal	<b>CORRECTO</b>
Las patologías de la columna desde el punto anteroposterior se llaman:	Verdadero o Falso	Ninguna de las anteriores	Cifosis y Lordosis	<b>INCORRECTO</b>
El corazón tiene 4 cavidades que son	Verdadero o Falso	2 semimembranosos, 2 semitendinosos	2 atrios o aurículas, 2 ventrículos	<b>INCORRECTO</b>
La sangre venosa y la arterial se mezclan cuando llega a la arteria pulmonar	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	<b>INCORRECTO</b>
Son venas que traen sangre oxigenada del corazón	Verdadero o Falso	Venas pulmonares	Venas pulmonares	<b>CORRECTO</b>
Durante el ejercicio se restituye ATP utilizando la ..... a nivel ..... para continuar con la contracción muscular	Verdadero o Falso	Hexokinaza, mitocondrial	Fosfocreatina, citoplasmático	<b>INCORRECTO</b>
La capacidad energética del sistema aeróbico es para:	Verdadero o Falso	Para las primeras 3 horas de ejercicio	Muchas horas de ejercicio	<b>INCORRECTO</b>
Sistema Anaeróbico Lactácico es denominado también:	Verdadero o Falso	Sistema Alactácico Glucolítico	Sistema Glucolítico Anaeróbico	<b>INCORRECTO</b>
El Sistema Aeróbico se denomina también	Verdadero o Falso	Sistema Oxidativo	Sistema Oxidativo	<b>CORRECTO</b>

Enunciado	Tipo de Pregunta	Respuesta Elegida	Respuesta Correcta	Resultado
En el hígado se produce el proceso de:	Verdadero o Falso	Glucolisis	Gluconeogenesis	INCORRECTO
El sistema aeróbico es el de mayor potencia energética ya que se produce rápido y es utilizada por tiempos prolongados	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	INCORRECTO
Lipolisis: degradación o separación de las grasas para luego ser quemado en la beta oxidación	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
Proceso de de fosforilación oxidativa es: Ciclo de cori + C. T. E.	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
Proceso de AUTOFOSFORILACIÓN: Capacidad de estimular a otros sustratos adicionales para generar un conjunto de reacciones químicas, que permitan que la glucosa se expulse de la célula	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	INCORRECTO
En situaciones de reposo el PIRUVATO se convierte en:	Verdadero o Falso	Fructoquinasa	Lactato	INCORRECTO
¿La muerte súbita es la situación más grave que puede desencadenarse durante la actividad física?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
Las fibras musculares tipo 1 son especializadas en el sustrato ..... por vía .....	Verdadero o Falso	Energéticos adiposos por vía anaeróbica	Energéticos adiposos, aeróbica	INCORRECTO
14. Podemos considerar que principio de individualidad es un principio transversal al resto de principios del entrenamiento, ¿ya que esta marca la correcta aplicación del resto?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
En los factores psicológicos de individualización encontramos: ¿motivación, experiencia deportiva y gustos?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
Las fibras musculares 2B son especializadas en el consumo de ..... por vía.....	Verdadero o Falso	Opción 2y 3	Carbohidratos, anaeróbica	INCORRECTO
El músculo es un generador de sustancias con efecto.....	Verdadero o Falso	1 y 3	Endocrino	INCORRECTO

Enunciado	Tipo de Pregunta	Respuesta Elegida	Respuesta Correcta	Resultado
16. Para el análisis de las demandas de la prueba hay que realizar un exhaustivo análisis de las exigencias del día a día desde las diversas perspectivas: Demandas energéticas, Capacidades físicas, Modelo técnico, Condiciones ambientales, Particularidades de la prueba, si se es un atleta, (¿perfil, superficie, etc. y nivel?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	<b>CORRECTO</b>
17. El entrenamiento diario: es la forma de evaluar directa y específicamente las competencias secundarias con la mayor precisión del estado del atleta, sus carencias y sus fortalezas a través de parámetros objetivos como tiempos, distintas mediciones y las propias sensaciones del deportista	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	<b>INCORRECTO</b>
Al no tener cuidado con las cargas de entrenamiento, mala nutrición, mal descanso y ejercicio intenso se puede generar un .....	Verdadero o Falso	Descenso el la actividad cardiaca	Catabolismo proteico	<b>INCORRECTO</b>
Como se define un METS?	Verdadero o Falso	El Máximo consumo de una tarea	El Costo energético de estar sentado tranquilamente	<b>INCORRECTO</b>
Los METS alcanzados con el máximo esfuerzo reciben el nombre de?	Verdadero o Falso	Mets definitivos	Mets funcionales	<b>INCORRECTO</b>
Las cargas de entrenamiento según (Verkhoshansky, 1990) es el trabajo muscular que implica en sí mismo el potencial de entrenamiento derivado del estado del deportista, que produce un efecto de entrenamiento que lleva a un proceso de adaptación.	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	<b>CORRECTO</b>
19. En los factores ambientales para individualizar encontramos: ¿Objetivos, disponibilidad horaria, alimentación, tiempo de descanso y espacios y medios para la práctica?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	<b>CORRECTO</b>

Enunciado	Tipo de Pregunta	Respuesta Elegida	Respuesta Correcta	Resultado
Según el síndrome metabólico se refiere a las enfermedades o padecimientos de....., ..... y .....	Verdadero o Falso	Ninguna de las anteriores	Obesidad, hipertensión, dislipidemia y prediabetes	INCORRECTO
Los beneficios de la metodología de entrenamiento intervalica son: Incremento importante de la hormona lipolitica	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
El trabajo muscular libera..... de ..... y ..... que provocan una .....	Verdadero o Falso	Hormona de crecimiento y sangre, distensión	Hormona de crecimiento y adrenalina, lipolisis	INCORRECTO
Es importante en la prescripción del ejercicio tener en cuenta bases como ..... , ..... y .....	Verdadero o Falso	Todas las anteriores	Anatómicas, Fisiológicas y bioquímicas	INCORRECTO
20. La velocidad y magnitud de los procesos de adaptación están directamente vinculados al tipo (entrenamiento o competición), intensidad (submáximas o máximas), ¿volumen (alto o bajo) y objetivo de las cargas propuestas (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación, etc.)?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
En le trabajo anaeróbico con elementos externos se esta poniendo en ejecución el.....	Verdadero o Falso	1 y 3	Principio de periodización de las cargas	INCORRECTO
Cuando no se tienen en cuenta las ..... del alumno podemos someterlo a cosas para las cuales no esta preparado.	Verdadero o Falso	Cargas, intervalos y descansos	Evaluaciones previas al entrenamiento	INCORRECTO
21. El periodo de entrenamiento competitivo: Pretende el desarrollo de las condiciones competitivas de la especialidad e integrar el desarrollo de las capacidades específicas en el rendimiento competitivo	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
Entre los componentes de la carga de entrenamiento se encuentran: Intensidad del estímulo, densidad del estímulo, ¿frecuencia de entrenamiento y las evaluaciones?	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	INCORRECTO



Enunciado	Tipo de Pregunta	Respuesta Elegida	Respuesta Correcta	Resultado
No solo hay que tener en cuenta las repeticiones que va a ejecutar el alumno, también hay que.....	Verdadero o Falso	Generar pausas	Planificarlas	INCORRECTO
El principio de reclutamiento neuromuscular por orden de tamaño se refiere a:	Verdadero o Falso	A la carga o fuerza que se este ejerciendo en el entrenamiento de musculación	A la carga o fuerza que se este ejerciendo en el entrenamiento de musculación	CORRECTO
Todas las reacciones químicas se dan al interior de:	Verdadero o Falso	El músculo	La célula	INCORRECTO
La mayor concentración de grasa que hay en el adipocito es	Verdadero o Falso	Triglicéridos	Triglicéridos	CORRECTO
Las fibras musculares rojas o de contracción lenta son también:	Verdadero o Falso	Tipo 2B	Tipo 1 o Aeróbicas	INCORRECTO
El triglicérido se almacena en en el citoplasma en una unidades llamadas:	Verdadero o Falso	Vacuolas	Vacuolas	CORRECTO
Las grasas están compuestas por:	Verdadero o Falso	C - H - O	C - H - O	CORRECTO
Las grasas generan:	Verdadero o Falso	12 Kcal X 0.5 g	9 Kcal X 1g	INCORRECTO
¿En el proceso de adaptación del entrenamiento es importante el descanso ya que posterior a este se aporta una recuperación de la fatiga, y mediante los mecanismos de adaptación de nuestro organismo se origina el fenómeno que llamamos sobrecompensación?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
Para que el proceso adaptativo pueda ser analizado, ¿debe ser estudiada la parte anatómica, bioquímica, funcional y psicológica?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
¿Las cargas físicas extremas traen para el organismo factores positivos que se manifiestan en el agotamiento directo del sistema funcional y especialmente de sus eslabones que soportan la carga fundamental?	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	INCORRECTO
El exceso de carbohidratos no se elimina se:	Verdadero o Falso	Almacena	Almacena	CORRECTO
El Acetil CoA se deriva de la vía:	Verdadero o Falso	Hipercalórica	Glucolítica	INCORRECTO

Enunciado	Tipo de Pregunta	Respuesta Elegida	Respuesta Correcta	Resultado
26. Es correcto afirmar que: ¿En el estado de fatiga disminuye la concentración de ATP en las células nerviosas, se altera la síntesis de acetilcolina y se retarda la velocidad de transformación de las señales procedentes de los propio y quimiorreceptores?	Opcion Multiple	Verdadero	Falso	INCORRECTO
Algunas causas relacionadas con el estado de fatiga son: ¿Utilización insuficiente de métodos de recuperación, aumentos bruscos de las cargas de entrenamiento y alteraciones frecuentes con hábitos de vida?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
¿El gasto cardiaco es la cantidad de sangre que el corazón es capaz de bombear por minuto y depende de la frecuencia cardiaca y el volumen sistólico, el bombeado en cada latido?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
¿Es correcto afirmar que durante el ejercicio intenso el volumen sistólico llega a disminuirse?	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	INCORRECTO
En la planificación del entrenamiento para definir los objetivos se debe tener en cuenta factores complementarios tales como físicos, técnicos, ¿psicológicos, procedimentales y actitudinales?	Opcion Multiple	Verdadero	Verdadero	CORRECTO
La morfología es la ciencia, disciplina y ..... de la biología encargada de la ..... y ..... del ..... y como funciona cada una de ellas.	Verdadero o Falso	Estructura, composición, rama, cuerpo humano	Rama, estructura, composición, cuerpo humano	INCORRECTO
Los ejes corporales son Anteroposterior, Latero lateral y Antimero	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	INCORRECTO
Palancas en el cuerpo.....	Verdadero o Falso	P. A. Parte del musculo que se quiere mover, F. articulación, R rotación	P. A. articulación, F. musculo, R. parte corporal que se quiere mover	INCORRECTO
Musculo superficiales del dorso	Verdadero o Falso	Músculo corrugador superciliar, Músculo prócer	Angular del omoplato, Romboides mayor	INCORRECTO

Enunciado	Tipo de Pregunta	Respuesta Elegida	Respuesta Correcta	Resultado
La función del pectoral menor es la retroversión del hombro	Opcion Multiple	Falso	Verdadero	<b>INCORRECTO</b>