

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

**QUIZ # 1: Ejercicios Funcionales – Marco Conceptual (24 puntos, 2 puntos c/u)**

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm. Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hora de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_ Uno de los principios que rigen el *entrenamiento funcional* consiste en la ejecución de *movimientos aislados* que se llevan a cabo a través de *un solo plano* (2 puntos)  
a. Cierto                      b. Falso
2. \_\_\_\_ El entrenamiento funcional se caracteriza por la implementación de ejercicios de *cadena cinética abierta*.  
a. Cierto                      b. Falso
3. \_\_\_\_ El concepto que fundamenta el entrenamiento funcional es la inclusión de actividades motrices manifestadas por medio de *diversas articulaciones* y *distintos ejes de movimiento* (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
4. \_\_\_\_ El componente práctico del entrenamiento funcional es poder transferir efectivamente las actividades crónicas de naturaleza funcional al escenario competitivo (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
5. \_\_\_\_ Las lagartijas (pushups) representa un ejemplo de ejercicios de *cadena cinética abierta*. (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
6. \_\_\_\_ Es muy común que durante una sesión de ejercicio, que abarque rutinas funcionales, se implementen secuencias de movimientos *libres* y *coordinados* (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
7. \_\_\_\_ Los ejercicios de *cadena cinética cerradas* son más aplicables a la *función normal del ser humano* (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
8. \_\_\_\_ Los \_\_\_\_\_ se caracterizan por ciclos de tensiones musculares *eccéntricas* seguido contracciones *concéntricas* (2 puntos):  
a. Ejercicios de cadena abierta              b. Ejercicio estabilizadores              c. Ejercicios pliométricos
9. \_\_\_\_ En los ejercicios de *cadena cinética cerrada*, el cuerpo se encuentra *sin apoyo sobre el suelo* (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
10. \_\_\_\_ Se establece una cualidad funcional si el atleta entrena sobre una *variedad de superficies* y sobre aquella *donde compite el atleta* (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
11. \_\_\_\_ Ejercicio funcional debe estar alineado con el objetivo del entrenamiento deportivo (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
12. \_\_\_\_ Bajo el sistema del entrenamiento funcional, se desarrolla primero los patrones de movimientos fundamentales previo al entrenamiento de las destrezas motoras específicas del deporte que practica el atleta (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso