
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso:</b> GESTION CURRICULAR	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Examen de periodo		<b>Versión 01</b>	Página 1 de 1

FECHA:	PERIODO: 1	GRADO: CLEI IV
Área: Ed. Física		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

### CAPACIDADES FÍSICAS

#### LA FUERZA

Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior o afrontarla mediante un esfuerzo muscular".

Entre tantos conceptos y para clarificar la fuerza, podemos establecer que existen dos tipos de fuerza que son:

**Fuerza estática:** aquella en la que no existe desplazamiento.

**Fuerza dinámica:** aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia el músculo sufre un desplazamiento.

Esta fuerza a la vez puede ser:

**"fuerza lenta"** en la que no importa el tiempo sino la carga máxima a elevar.

**"fuerza rápida"**. Es la que vence una resistencia que no es máxima, con una velocidad no máxima.

**"fuerza explosiva"**. Es la que vence una resistencia no máxima a la máxima velocidad.

#### CONTRACCIÓN MUSCULAR

Ante los esfuerzos el músculo reacciona contrayéndose de diferentes maneras:

##### CONTRACCIÓN ISOTÓNICA

Esta contracción se produce cuando hay una variación en la longitud del músculo, ya sea acortamiento o alargamiento.

Sí es un acortamiento del músculo se produce una "contracción isotónica concéntrica".

Sí es un alargamiento del músculo se producirá una "contracción isotónica excéntrica".

##### CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA

Al desarrollar este tipo de contracción no se modifica la longitud del músculo, es decir no ejercemos ningún tipo de movimiento. Por ejemplo cuando ejercemos fuerza contra algo inamovible.

Conteste las siguientes preguntas teniendo en cuenta el texto anterior:

- El termino resistencia exterior hace referencia a:
  - La fuerza que desarrolla el musculo.
  - La carga que se mueve o desplaza.
  - El tiempo que el musculo aguanta durante el ejercicio.
  - El tiempo que se emplea en el movimiento.

2. Cuantos tipos de fuerza hay en total:

- 1.
- 2.
- 3.
- 5.

3. La fuerza lenta es a la vez:

- Muy dura.
- Bruta.
- Dinámica.
- Estática.

4. Cuando un jugador de beisbol batea una bola que viene a gran velocidad, este desarrolla:

- Fuerza rápida.
- Fuerza Estática.
- Fuerza explosiva.
- Fuerza lenta.

5. Cuando un deportista desarrolla fuerza explosiva, la aceleración del movimiento debe ser:

- Máximo.
- Mental.
- Rápido.
- Dinámico.

6. La contracción isotónica excéntrica por lo general se da a favor de:

- La gravedad.
- La fuerza estática.
- La persona.
- En contra de la gravedad.

7. ¿Con que tipo de fuerza relacionarías una contracción isotónica?

- Fuerza lenta.
- Fuerza rápida.
- Fuerza explosiva.
- Todas las anteriores.

8. ¿Qué tipo de contracción muscular se da en la fuerza estática?

- Lenta
- Estática
- Isotónica concéntrica.
- Isométrica.

9. El mejor ejemplo para describir la fuerza lenta es:

- Un sujeto que está empujando un automóvil.
- Un sujeto que va subiendo una pendiente.
- Un sujeto que va corriendo en cámara lenta.
- Un sujeto que no es capaz de mover un objeto.

10. Según el texto anterior de cuantas formas se contrae un musculo:

- 3.
- 4.
- 1.
- 2.