

Acondicionamiento Neuromuscular

1.- Selecciona la opción que contiene solo ejercicios de acondicionamiento neuromuscular de acuerdo al material de estudio:

- a) Salto mortal, abdominales, jumping jacks, trote estacionario.
- b) Trote estacionario, voltereta larga, saltos bipodales.
- c) Parada de manos, abdominales, carrera.
- d) Skipping, trote estacionario, jumping jacks.

2.- Une con una línea el nombre del ejercicio con la imagen correspondiente



Jumping Jacks

Desplantes

Sentadillas

3.- Responde en el cuadro verdadero o falso según corresponda de acuerdo al material teórico trabajado en clase:

- a) El Trote Estacionario consiste en trotar en el mismo lugar, de manera continua.
- b) El Salto Bipodal: Es el desplazamiento que se realiza al brincar de un lugar al otro en el aire impulsado por ambos pies.
- c) Uno de los objetivos del acondicionamiento es elevar la temperatura general del cuerpo.
- d) El skipping consiste en apoyar la cabeza al piso y elevar los pies.
- e) El acondicionamiento incrementa la frecuencia respiratoria y el riego sanguíneo del cuerpo.

