

## SECCIÓN 02

### EXERCICIOS AUTOAVALIABLES DOCUMENTAIS

#### Exercicio 1: Verdadeiro ou Falso

- ☐ 1. Nas actividades físicas que esixen altos niveis de esforzo dende o comezo é doado lesionarse se non se quenta correctamente.
- ☐ 2. Nun quentamento xeral traballárase a totalidade do corpo sen poñer máis atención nalgunha parte en concreto.
- ☐ 3. Durante a mobilidade articular activamos o noso organismo elevando a súa temperatura e a súa frecuencia cardíaca.
- ☐ 4. Dedicaremos como mínimo 15 segundos a cada exercicio de estiramento.
- ☐ 5. Un deportista profesional pode chegar a facer un quentamento mesmo de 40 minutos de duración.
- ☐ 6. Nalgúns deportes hai xogadores que realizan un quentamento específico diferente ao dos seus compañeiros.
- ☐ 7. O "peloteo" que fan os deportistas antes dun partido de tenis forma parte do seu quentamento xeral.

#### Exercicio 2: Indica debaixo de cada foto a que parte do quentamento pertence cada exercicio:



A) \_\_\_\_\_ B) \_\_\_\_\_ C) \_\_\_\_\_ D) \_\_\_\_\_



E) \_\_\_\_\_ F) \_\_\_\_\_ G) \_\_\_\_\_ H) \_\_\_\_\_

**Exercicio 3:** Indica a orde na que farías os seguintes exercicios sinalando co número 1 o que se realiza en primeiro lugar:



A) \_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_

C) \_\_\_\_\_



D) \_\_\_\_\_

E) \_\_\_\_\_

F) \_\_\_\_\_

**Exercicio 4:** Indica debaixo de cada foto o músculo que se está a estirar:



A) \_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_

C) \_\_\_\_\_

D) \_\_\_\_\_

## SECCIÓN 02

### SOLUCIÓN: EXERCICIOS AUTOAVALIABLES DOCUMENTAIS

#### Exercicio 1:

1	2	3	4	5	6	7
V	V	F	V	V	V	F

#### Exercicio 2:

A	B	C	D
Exercicios de forza	Mobilidade articular	Posta en acción	Estiramientos

E	F	G	H
Mobilidade articular	Estiramientos	Quentamento específico	Exercicios de forza

#### Exercicio 3:

A	B	C	D	E	F
5	2	4	1	3	6

#### Exercicio 4:

A	B	C	D
Cuadríceps	Aductor	Pectoral	Glúteo

## SECCIÓN 02 FAQ 01

### QUE TIPO DE EJERCICIOS PODO FACER EN CADA UNHA DAS FASES DO QUENTAMENTO XERAL?

#### POSTA EN ACCIÓN:

##### Exercicios en desprazamento:

- A) Carreira suave realizando diferentes accións ao oír o sinal, como por exemplo:  
Tocar o chan cunha man cada vez, tocar o chan con ambas as dúas mans e realizar un salto vertical, sentar no chan e levantarse o máis rapidamente posible, ir tocar algo da cor que se especifique, realizar un salto con xiro de 360 graos, cambiar o sentido do desprazamento...etc
- B) Exercicios en carreira: skiping alto de xeonllos, skiping baixo de xeonllos, skiping de talóns, carreira lateral, carreira cara a atrás, carreira lateral cruzando pés (un por diante e outro por detrás)...etc.

##### Xogos motores:

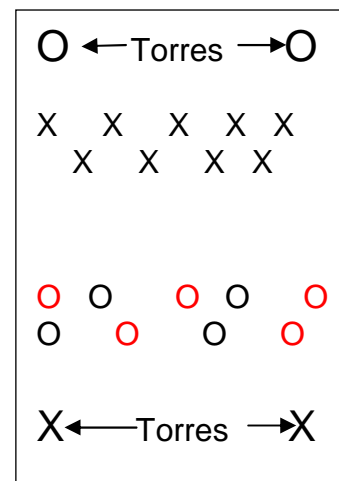
##### Xogo "As torres"

Divídense os participantes en dous equipos e cada equipo colocará a dous dos seus xogadores no fondo do campo contrario, serán "as torres". Cada equipo anotará un punto cando logre pasarlle o balón a algunha das súas torres, sen que toque o chan e sen que "a torre" teña que mover os seus pés.

Cada vez que un equipo anote cambiaranse as catro torres.

Variantes:






- Número mínimo de pases entre xogadores dun equipo antes de anotar.
- En lugar de deixar fixos 4 xogadores ("as torres"), podemos colocar 4 aros no chan onde terá que introducirse calquera xogador para recibir o balón dun compañeiro e anotar o punto. Con esta variante asegurámonos que ningún xogador estea parado por pouco tempo que sexa.
- Limitar o número de pasos co balón na man.



#### MOBILIDADE ARTICULAR:

Circundación de nocello	Circundación de xeonllo	Circundación de cadeira	Flexión-Extensión de ombro

## ESTIRAMENTOS:

			
Xemelgo	Cuadríceps	Isquiotobiales	Adutor
			
Glúteo	Abdominais	Pectorais	Tríceps

## EXERCICIOS DE FORZA:

			
Forza xeral	Forza tren superior	Forza madeiro	Forza tren inferior
<p>Debuxa un círculo no chan e intenta sacar o teu compañeiro fóra do círculo empurrándovos polos ombros</p>	<p>Se as túas mans están a máis altura que os teus pés soportarán menos peso e serache máis doado realizar o exercicio. Recorda manter o teu tronco en liña coas túas pernas.</p>	<p>Existen multitude de exercicios para a parede abdominal, pero preferiblemente non suxeites os teus pés na espaleira, mellor con axuda dun compañeiro</p>	<p>Existe multitude de exercicios de multisaltos que ademais de potenciar a nosa musculatura do tren inferior nos axudarán a mellorar a nosa coordinación.</p>