

SECCIÓN 03 EXERCICIOS PARA O TITOR

UNIDADE 3: A RESISTENCIA

EXERCICIO 1: CONTESTA AS SEGUINTES PREGUNTAS TIPO TEST. SON DE RESPONSTA ÚNICA POLO QUE DAS CATRO POSIBLES RESPONSTAS SO PODERÁS MARCAR UNHA.

1. A Nosa capacidade de resistencia dependerá:
 - a) do noso aparello respiratorio
 - b) do noso aparello circulatorio
 - c) da nosa capacidade de esforzo e vontade.
 - d) todas son certas
2. Unha persoa resistente deberá:
 - a) soportar ben a fatiga
 - b) Ter unha frecuencia cardíaca en repouso moi alta
 - c) Ter gran capacidade de recuperación en pouco tempo
 - d) a y c son certas
3. En canto a fonte enerxética do noso corpo é certo que:
 - a) captamos directamente a enerxía dos alimentos consumidos.
 - b) Os ácidos graxos solo se utilizan como fonte enerxética despois de 20 -30 min.
 - c) A enerxía almacenase en moléculas de ácidos graxos presentes nos músculos
 - d) O glicóxeno muscular é a primeira fonte enerxética empregada durante o exercicio
4. En canto a fonte enerxética do noso corpo **NON é certo que**
 - a) o ATP muscular dure so 15" aproximadamente
 - b) As proteínas son un combustible habitual
 - c) Según os combustibles utilizados e a presenza ou non de osíxeno podemos diferenciar entre resistencia aerobia y anaerobia
 - d) Todas son certas
5. Nun traballo de resistencia aerobia:
 - a) a intensidade do traballo é alta
 - b) a duración do traballo é curta
 - c) a intensidade do traballo é media ou baixa
 - d) xérase ácido láctico

6. Nun traballo de resistencia aerobia:
 - a) a frecuencia cardíaca deberá ser entre un 50 – 70% da nosa FC máxima.
 - b) a frecuencia cardíaca deberá atoparse entre un 80 – 100% da nosa FC máxima.
 - c) Posibles exemplos serían: camiñar, correr o nadar sen demasiado esforzo pero durante moito tempo.
 - d) a y c son correctas.
7. Nun traballo de resistencia anaerobia:
 - a) a intensidade do traballo é alta
 - b) a Fc atópase entre o 50 e 70% da FCmax.
 - c) a duración é longa
 - d) Un posible exemplo: un maratón
8. O ácido láctico:
 - a) Aparece so en traballos anaerobios
 - b) é o causante da nosa fatiga
 - c) a y b son certas
 - d) Todas as respostas anteriores son falsas.
9. Nun exercicio anaerobio:
 - a) a frecuencia cardíaca oscilará entre o 85 e o 100% da FC máxima
 - b) a duración no será maior de 3 min aproximadamente
 - c) Se empregan os ácidos graxos para obter enerxía
 - d) Ningunha das respostas anteriores son certas
10. En canto os sistemas de adestramento é certo que:
 - a) Hai sistemas continuos e fraccionados
 - b) Hai sistemas activos e pasivos
 - c) Nos sistemas continuos e fraccionados trabállase sobre todo a resistencia anaerobia
 - d) Todas son certas.
11. Dentro dos sistemas continuos de adestramento atopamos:
 - a) o adestramento total, o fartlek e o adestramento continuo
 - b) o intervall training, o fartlek e o adestramento total
 - c) a carreira continua e a pista anaerobia
 - d) a carreira continua, o adestramento total e o intervall training

12. Dentro dos sistemas fraccionados de adestramento están:
- a) o fartlek e a pista anaerobia
 - b) o intervall training e o fartlek
 - c) o intervall training e a pista anaerobia
 - d) o intervall training, a pista anaerobia, e o adestramento total
13. En canto o adestramento continuo é certo que:
- a) se traballa a resistencia aerobia
 - b) a intensidade de traballo é de 90% da fc máxima aproximadamente
 - c) na frecuencia cardíaca deberán observarse continuas oscilacións (subidas e baixadas nas pulsacións por minuto)
 - d) "A" y "c" son certas
14. En canto ao Fartlek:
- a) é un exercicio continuo pero con cambios de intensidades.
 - b) a duración será similar á dun adestramento continuo
 - c) trabállase a resistencia aerobia e a anaerobia
 - d) todas as respostas anteriores son certas
15. En canto ao adestramento continuo podemos dicir que:
- a) é o método de adestramento mais simple e polo que deberíase empezar a traballar
 - b) a súa duración irá de 20 a 60 minutos según o nivel do deportista
 - c) é imprescindible realizala nun terreo con desniveis
 - d) "a" e "b" son certas
16. Sobre o adestramento total podemos dicir que:
- a) Un exemplo sería a carreira continua pero con variacións de intensidade.
 - b) traballase a resistencia aerobia.
 - c) aléternase a carreira con diferentes exercicios de forza, velocidade, axilidade...etc
 - d) "b" e "c" son certas.
17. É certo que no intervall training:
- a) Non hai descansos.
 - b) Consiste en realizar series curtas (100 -200 m) a unha intensidade alta.
 - c) Consiste en realizar series curtas (100 -200 m) a unha intensidade baixa.
 - d) Traballase unicamente a resistencia aerobia

18. Unha pista anaerobia:

- a) consiste en realizar un percorrido moi curto empregando diferentes formas de locomoción
- b) a intensidade de traballo é moi alta
- c) “a” e “b” son certas
- d) o percorrido deberá repetirse entre 30 – 40 veces.

19. Entre os efectos do adestramento da resistencia podemos destacar:

- a) a diminución da nosa capacidade pulmonar.
- b) a mellora da nosa saúde en xeral.
- c) a diminución das nosas pulsacións en repouso.
- d) “b” e “c” son certas.

20. En canto os adestramentos de resistencia deberemos:

- a) Comezar sempre cos sistemas continuos .
- b) Mellorar primeiro a nosa resistencia aerobia.
- c) Non traballalos nunca xa que non nos aportarán ningún beneficio.
- d) “A” y “b” son certas.

21. A frecuencia cardíaca máxima:

- a) calcúlase mediante a fórmula de Karvonen: $200 - \text{nosa idade}$.
- b) calcúlase mediante a fórmula de Karvonen: $210 - \text{nosa idade}$.
- c) calcúlase mediante a fórmula de Karvonen: $220 - \text{nosa idade}$.
- d) é imposible de calcular.

22. Cáles destas afirmacións son certas?:

- a) Un exemplo de traballo anaerobio podería ser: 200m atletismo.
- b) Un exemplo de traballo aerobio sería: Unha carreira de 10 k m.
- c) En actividades coma o sendeirismo, aeróbic e o ciclismo tamén se mellora a resistencia.
- d) Tódalas as afirmacións anteriores son certas.