

## SECCIÓN 04 EXERCICIOS AUTOAVALIABLES – ACTIVIDADE INICIAL

**Exercicio 1:** Contesta as seguintes preguntas tipo test, tendo en conta que so existe unha resposta correcta, e compara despois as túas respostas coas solucións que se amosan na derradeira páxina.

1. Qué é a flexibilidade?
  - ☐ A) unha capacidade física básica.
  - ☐ B) unha disciplina deportiva.
  - ☐ C) un método de adestramento.
  - ☐ D) un indicador de pouca saúde.
2. En canto a flexibilidade podemos dicir que é certo que:
  - ☐ A) é una capacidade que vai diminuindo co paso dos anos.
  - ☐ B) que so se traballa en deportes ximnásticos.
  - ☐ C) as mulleres soen ser mais flexibles que os homes.
  - ☐ D) A e C son correctas.
3. A nosa flexibilidade dependerá de:
  - ☐ A) a herdanza.
  - ☐ B) a idade.
  - ☐ C) o sexo.
  - ☐ D) todas son correctas.
4. Que tipo de exercicios crees que se realizan para traballar a flexibilidade?
  - ☐ A) estiramientos.
  - ☐ B) movementos de gran amplitude.
  - ☐ C) A y B son correctas.
  - ☐ D) e algo xenético e por tanto non se traballa con ningún exercicio.
5. Cándo crees que debe traballarse a flexibilidade?
  - ☐ A) so en deportistas de alto rendemento.
  - ☐ B) sempre xa que é un indicador de saúde e favorece a relaxación muscular.
  - ☐ C) non é unha capacidade para traballar xa que depende únicamente da herdanza xenética.
  - ☐ D) So despois dun traballo físico intenso para relaxar a musculatura.

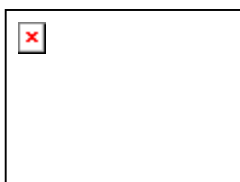
**Exercicio 2: Coloca debaixo de cada imaxe o nome do músculo que se está traballando, os tes desordeados no cadro amarelo**



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

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

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



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

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

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



G) \_\_\_\_\_

H) \_\_\_\_\_

I) \_\_\_\_\_

**DELTOIDES  
XEMELGOS  
ADUCTORES**

**GLÚTEOS  
PECTORAIS**

**ISQUIOTIBIAIS  
ABDOMINAIS**

**TRÍCEPS  
CUÁDRICEPS**

## SECCIÓN 04 SOLUCIÓNS: ACTIVIDADE INICIAL

### Exercicio 1:

1	2	3	4	5
A	D	D	C	B

### Exercicio 2:

A	B	C	D	E
XEMELGOS	ADUCTORES	CUÁDRICEPS	TRÍCEPS	PECTORAL
F	G	H	I	
GLÚTEO	ISQUIOTIBIAIS	ABDOMINAIS	DELTOIDE	

### Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

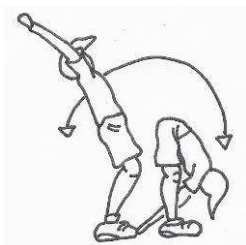
EXERCICIOS	1	2
Nº DE PREGUNTAS	5	9
ACERTOS		

## SECCIÓN 04 EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

### Exercicio 1: Verdadeiro ou falso.

- ☐ 1. A flexibilidade require dun traballo axeitado e continuado, xa que tende a ir reducíndose co paso dos anos.
- ☐ 2. No quentamento empregaremos primordialmente exercicios de estiramientos pasivos forzados.
- ☐ 3. As características xenéticas son o primeiro factor condicionante, aínda que existen moitos máis que debemos ter en conta.
- ☐ 4. Cando unha musculatura non é estirada de forma sistemática tende a acurtarse e perder capacidade de elongación.
- ☐ 5. Os sistemas dinámicos empregan exercicios baseándose no mantemento dunha determinada postura.
- ☐ 6. Para realizar un traballo de flexibilidade con lanzamentos e rebotes é necesario un bo quentamento previo, pois a posibilidade de lesión é maior que nos exercicios estáticos.
- ☐ 7. Nos estiramientos “estáticos activos” necesitamos a axuda dun compañeiro.
- ☐ 8. Os exercicios no traballo de flexibilidade deberán facerse de forma progresiva, relaxada e con 5 segundos sería suficiente, evitando así o agotamento muscular.
- ☐ 9. A flexibilidade dificulta a realización dunha técnica deportiva correcta.
- ☐ 10. Independentemente do traballo da flexibilidade, os estiramientos deben realizarse antes e despois dun traballo físico de certa intensidade.

**Exercicio 2:** Coloca debaixo de cada imaxe o nome do método empregado en cada caso para o traballo da flexibilidade.



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

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

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



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

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

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



G) \_\_\_\_\_

H) \_\_\_\_\_

I) \_\_\_\_\_

## SECCIÓN 04 SOLUCIÓN: ACTIVIDADE INICIAL

### Exercicio 1:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V	F	V	V	F	V	F	F	F	V

### Exercicio 2:

A	B	C	D	E
BALANCEOS	ESTÁTICO ACTIVO	LANZAMENTOS	ESTÁTICO PASIVO	ESTÁTICO FORZADO
F	G	H	I	
ESTÁTICO ACTIVO	REBOTES	ESTÁTICO PASIVO	ESTÁTICO FORZADO	

### Nº DE ACERTOS POR EJERCICIOS

EXERCICIOS	1	2
Nº DE PREGUNTAS	10	9
ACERTOS		