

## SECCIÓN 7 EXERCICIOS DE APOIO

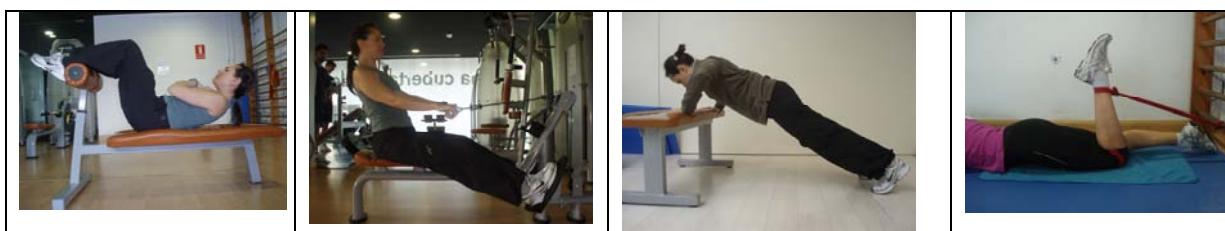
**Exercicio 1:** Completa o seguinte esquema – resumen sobre a capacidade de forza:

<b>A</b>	DEFINICIÓN:
<b>F</b>	TIPOS DE FORZA:
<b>O</b>	MÉTODOS DE ADESTRAMENTO:
<b>R</b>	
<b>Z</b>	
<b>A</b>	BENEFICIOS DO TRABALLO DA FORZA:

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



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



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

**Exercicio 3:** Relaciona, pode que algún concepto encaixe en mais dun tipo de forza:

FORZA MÁXIMA	FORZA RESISTENCIA	FORZA EXPLOSIVA
Autocarga Pouco descanso Sobrecarga Halterofilia	cargas máximas Multisaltos Máxima velocidade Saúde	Alto número de repeticions 1 a 3 repeticions Remo Alta duración do exercicio
		Multilanzamentos Lanzamento de disco cargas lixeiras

## SECCIÓN 07 SOLUCIÓNS: EXERCICIOS DE APOIO

### EXERCICIO 1:

A



#### DEFINICIÓ:

A forza é unha capacidade física básica que fai referencia a posibilidade que ten o noso tecido muscular de contraerse xenerando una intensidade ou enerxía capaz de vencer o soportar unha resistencia.

F



#### TIPOS DE FORZA:

**MÁXIMA:** É a máxima forza que somos capaces de exercer mediante unha contracción muscular.

**RESISTENCIA:** Capacidade de realizar un exercicio de forza durante un tempo prolongado.

**EXPLOSIVA:** É a capacidade de realizar un exercicio de forza A MÁXIMA VELOCIDADE

O



#### MÉTODOS DE ADESTRAMENTO:

##### MÉTODO DE AUTOCARGAS – f.resist.

Exercicios sinxelos empreñando soamente o peso do noso corpo. Ideal para os comezos.

##### MÉTODO DE SOBRECARGAS- f.máx, f.restencia

Exercicios con cargas alleas o peso do corpo: peso dun compañeiro, materiais propios dun gimnasio (balón medicinal), pesos libres o máquinas.

##### MULTISALTOS- f explosiva e f.resist.

Repetición reiterada de saltos variando os seus posibles parámetros: posición de partida....

##### MULTILANZAMIENTOS- f.explosiva e f.resistencia

Repetición reiterada de lanzamentos variando os seus posibles parámetros: peso do implemento....

R

Z

A



#### BENEFICIOS DO TRABALLO DA FORZA:

- ♥ Aumento do diámetro das fibras musculares
- ♥ Aumenta do número de capilares sanguíneos no músculo.
- ♥ Mellora da inervación muscular.
- ♥ Mellora la coordinación
- ♥ Aumento do tono muscular
- ♥ Axuda a evitar posturas corporales incorrectas
- ♥ Pérdida de grasa e auga.
- ♥ Previne lesions

### EXERCICIO 2:

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
MULTISALTOS	MULTILANZAMIENTOS	SOBRECARGA	SOBRECARGA
<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
AUTOCARGA	SOBRECARGA	AUTOCARGA	SOBRECARGA

### EXERCICIO 3:

<b>FORZA MÁXIMA</b>	<b>FORZA RESISTENCIA</b>	<b>FORZA EXPLOSIVA</b>
Cargas máximas 1 a 3 repeticións Sobrecarga Halterofilia	Autocarga Alto número de repeticións Multisaltos Multilanzamentos Pouco descanso Sobrecarga Alta duración do exercicio Remo Saúde cargas lixeiras	Multisaltos Multilanzamentos Sobrecarga Lanzamento de disco Máxima velocidade cargas lixeiras

### **Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS**

<b>EXERCICIOS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Nº DE PREGUNTAS</b>	4	8	15
<b>ACERTOS</b>			