

## SECCIÓN 03 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 cas solucións que se mostran na derradeira páxina.

1. **Que é a resistencia?**
  - ☐ A) unha disciplina deportiva
  - ☐ B) un indicador de pouca saúde
  - ☐ C) unha capacidade física
  - ☐ D) un método de adestramento
2. **En canto a resistencia podemos dicir que e certo que:**
  - ☐ A) é un bo indicador de saúde
  - ☐ B) que so se traballa en atletas de longas distancias
  - ☐ C) unha boa capacidade de resistencia facilita unha rápida recuperación despois dun esforzo de longa duración.
  - ☐ D) A e C son correctas
3. **Cun adecuado traballo da resistencia podemos:**
  - ☐ A) Previr enfermidades cardíacas
  - ☐ B) Controlar o noso porcentaxe de graxa corporal
  - ☐ C) Aumentar a nosa capacidade pulmonar
  - ☐ D) todas son correctas
4. **Que tipo de actividades crees que se realizan para traballar a resistencia?**
  - ☐ A) depende do tipo de resistencia que se quera traballar
  - ☐ B) movementos de gran amplitude
  - ☐ C) A y B son correctas
  - ☐ D) unicamente ca carreira
5. **Unha persoa resistente:**
  - ☐ A) Ten unha frecuencia cardíaca en reposo mais baixa que unha persoa menos resistente.
  - ☐ B) Soporta esforzos medianamente intensos durante un longo período de tempo
  - ☐ C) A e B son certas
  - ☐ D) Ten unha gran elasticidade muscular.

**Exercicio 2: Marca cunha “X” aquelas imaxes que representen un traballo de resistencia.**



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

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

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



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

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

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



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

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

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



J) \_\_\_\_\_

K) \_\_\_\_\_

L) \_\_\_\_\_

## SECCIÓN 03 SOLUCIÓN: ACTIVIDADE INICIAL

### Exercicio 1:

1	2	3	4	5
C	D	D	A	C

### Exercicio 2:

A	B	C
		X
D	E	F
	X	
G	H	I
X		X
J	K	L
	X	X

### Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

EXERCICIOS	1	2
Nº DE PREGUNTAS	5	12
ACERTOS		

## SECCIÓN 03

### EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

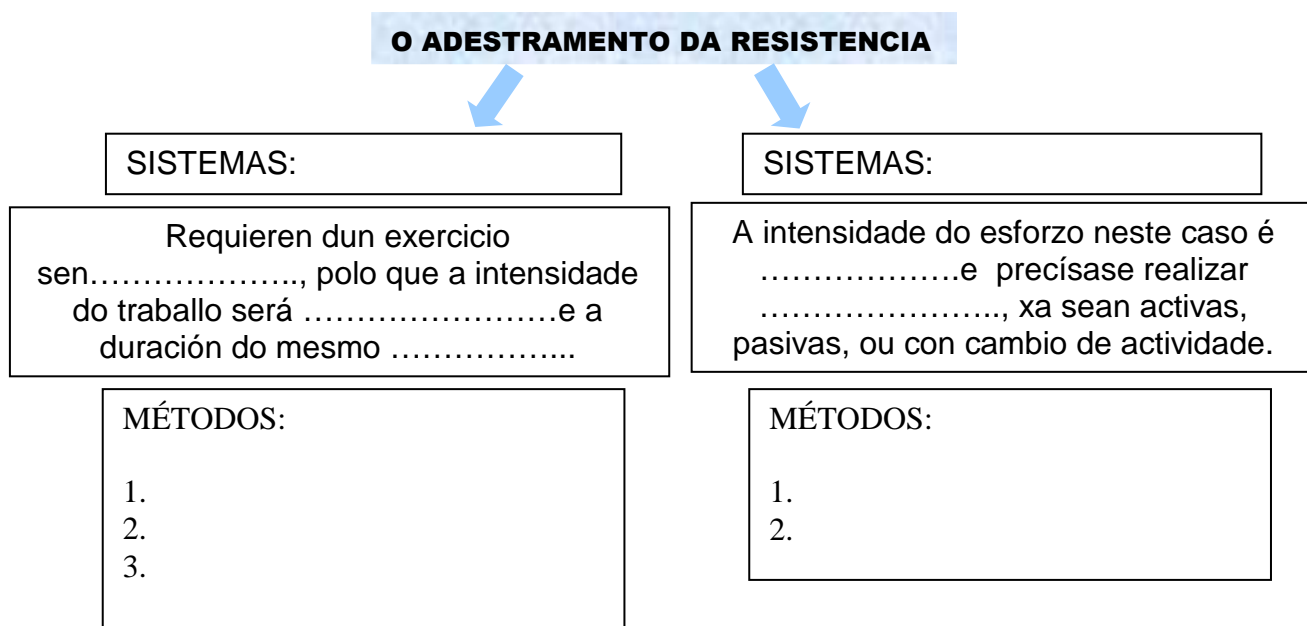
#### Exercicio 1: Verdadeiro ou falso.

- ☐ 1. Para traballar a R. aerobia empregaremos sobre todo os métodos continuos de adestramento.
- ☐ 2. Para traballar a R. anaerobia poderemos empregar actividades como o sendeirismo, paseos en bicicleta, clases de aeróbic....etc.
- ☐ 3. Un dos efectos do traballo da resistencia e a diminución da nosa F.C. en repouso.
- ☐ 4. O adestramento total e como a carreira continúa pero variando a intensidade por tramos ou franxas de tempo.
- ☐ 5. O Intervall Training é un método continuo de adestramento da resistencia que consiste en realizar series curtas de 100- 200m.
- ☐ 6. A principal diferenza entre sistemas continuos e fraccionados é a intensidade de traballo.
- ☐ 7. O traballo da capacidade de resistencia é a base de calquera adestramento posterior independentemente da disciplina deportiva. Sempre deberemos comezar por un traballo de resistencia aerobia.
- ☐ 8. Para traballar a resistencia aerobia as nosas pulsacións durante o adestramento deberán oscilar entre o 80 o e 100 % da nosa frecuencia cardíaca máxima.
- ☐ 9. A nosa FCM calcúlase ca fórmula de Karvonen ( $220 - \text{a nosa idade}$ ). O resultado será o noso 100%.
- ☐ 10. A resistencia e a capacidade física que mais beneficios aporta sobre o sistema cardiovascular.

**Exercicio 2: Ordena os conceptos expostos a continuación na columna que lle corresponda.**

RESISTENCIA AERÓBIA		RESISTENCIA ANAERÓBIA	
Alta intensidade		85% FCM	
Longa duración		Carreira Continua	
Intervall training		Duración 3 minutos	
Respiración cómoda		60% FCM	
Acido láctico		F.C. moi elevada	
400m. lisos atletismo		1.500m. libres natación	
100m. estilos natación		Media maratón de atletismo	
intensidade de traballo media-baixa		Osíxeno captado suficiente	
Alta frecuencia respiratoria			

**Exercicio 3: Completa o seguinte esquema**



## SECCIÓN 03 SOLUCIÓNS EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

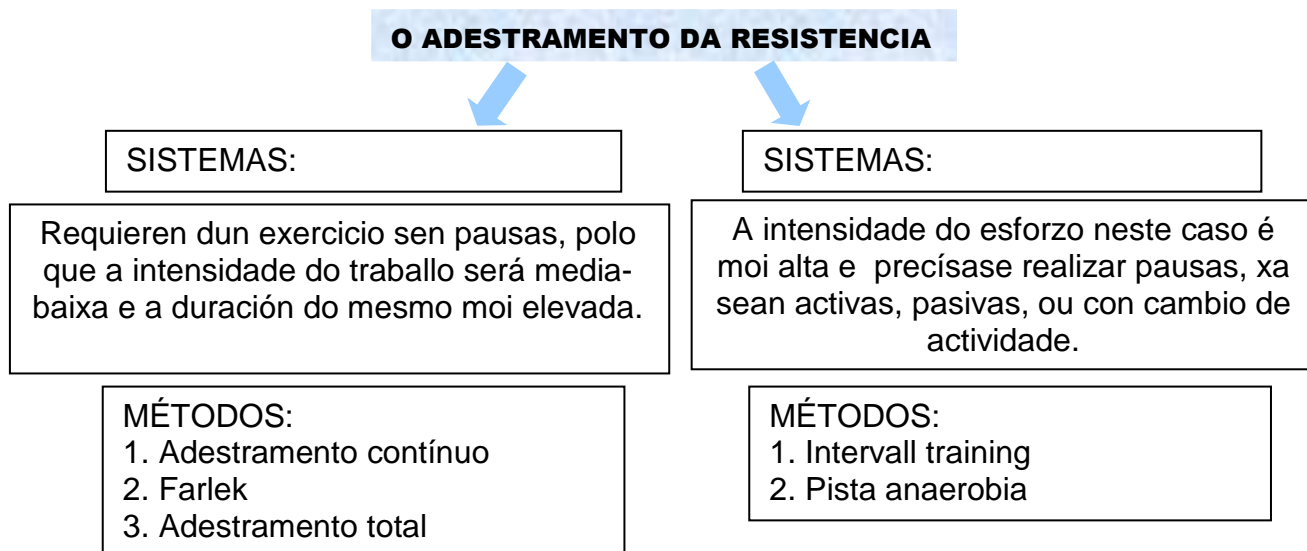
### Exercicio 1:

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

### Exercicio 2:

RESISTENCIA AEROBIA	RESISTENCIA ANAEROBIA
Longa duración Carreira Continua Respiración cómoda 60% FCM 1.500m. libres natación Media maratón de atletismo Intensidade de traballo media-baixa Osíxeno captado suficiente	Alta intensidade 85% FCM Intervall training Duración 3 minutos Acido láctico F.C. moi elevada 400m. lisos atletismo 100m. estilos natación Alta frecuencia respiratoria

### Exercicio 3:



### Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

EXERCICIOS	1	2	3
Nº DE PREGUNTAS	10	17	12
ACERTOS			