

SECCIÓN 08

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. **Qué é a velocidade?**
 - ☐ A) unha disciplina deportiva
 - ☐ B) un indicador de pouca saúde
 - ☐ C) unha capacidade física
 - ☐ D) un método de adestramento
2. **En cales dos seguintes deportes se poden ver exemplos de velocidade?:**
 - ☐ A) Atletismo
 - ☐ B) Natación
 - ☐ C) Boxeo
 - ☐ D) Todas son correctas
3. **Cun adecuado traballo da velocidade podemos:**
 - ☐ A) Aumentar o movemento nas nosas articulacións
 - ☐ B) Aumentar a nosa capacidade de reacción
 - ☐ C) Diminuír a frecuencia cardíaca en reposo
 - ☐ D) todas son correctas
4. **Qué tipo de actividades crees que se realizan para adestrar a velocidade?**
 - ☐ A) Exercicios de forza
 - ☐ B) Exercicios de técnica
 - ☐ C) A y B son correctas
 - ☐ D) Únicamente exercicios de carreira
5. **Identifica un tipo de velocidade:**
 - ☐ A) Aeróbica.
 - ☐ B) Explosiva
 - ☐ C) Desprazamento
 - ☐ D) Estática.

Exercicio 2: Marca cunha “X” aquelas imáxenes que representen un traballo de velocidade.



A) _____

B) _____

C) _____



D) _____

E) _____

F) _____



G) _____

H) _____

I) _____



J) _____

K) _____

L) _____

SECCIÓN 08 SOLUCIÓN: ACTIVIDADE INICIAL

Exercicio 1:

1	2	3	4	5
C	D	B	C	C

Exercicio 2:

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

Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

EXERCICIOS	1	2
Nº DE PREGUNTAS	5	12
ACERTOS		

SECCIÓN 08

EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

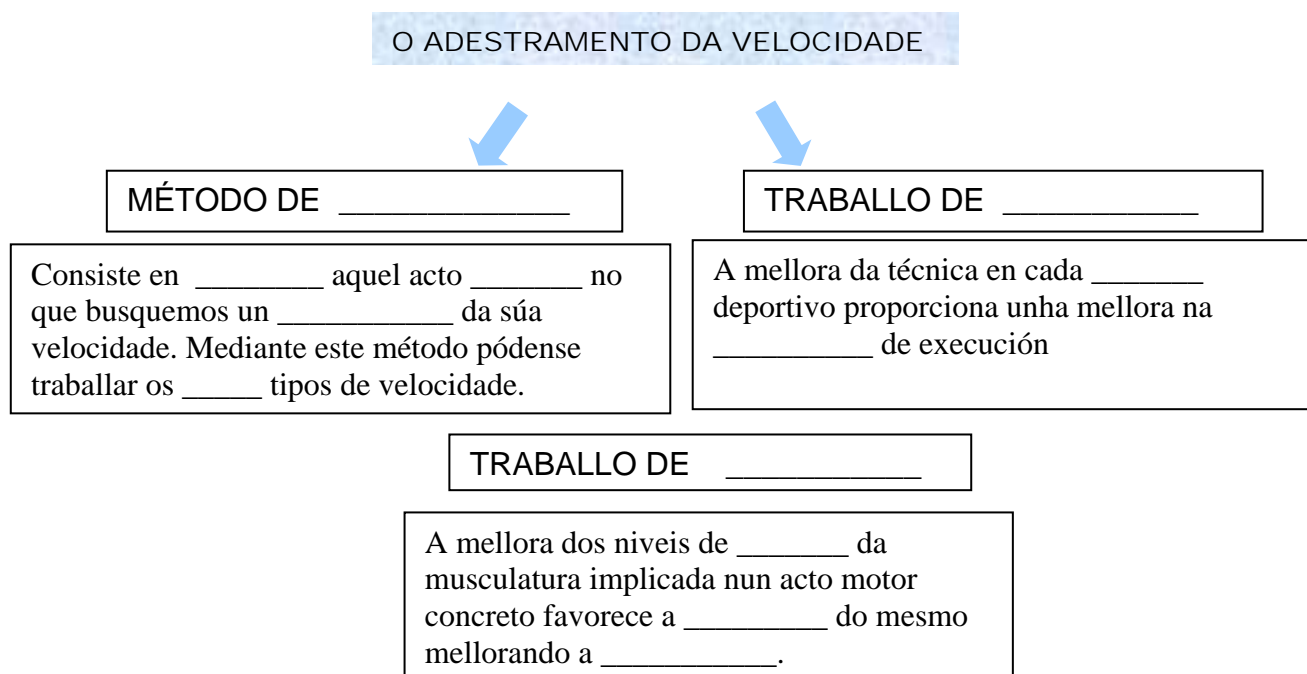
Exercicio 1: Verdadeiro ou falso.

- ☐ 1. A velocidade depende da rapidez de transmisión dos teus impulsos nerviosos.
- ☐ 2. A velocidade depende dos teus niveis de forza.
- ☐ 3. Para mellorar a velocidade traballárase entre o 90 e o 100%
- ☐ 4. O “skipping”(exercicio de técnica de carreira) podese empregar para mellorar a nosa velocidade de desprazamento.
- ☐ 5. O descanso entre repeticións será curto.
- ☐ 6. Se fas lanzamentos a portería cun balón máis pesado que o oficial mellorarás a tua velocidade.
- ☐ 7. Adestrando con carreiras costa abaixo non melloras a túa velocidade.
- ☐ 8. Adestrando con carreiras costa arriba non melloras a túa velocidade.

Exercicio 2: Ordena as situacións e deportes expostos a continuación na columna que lle corresponda.

VELOCIDADE REACCIÓN	VELOCIDADE DESPRAZAMENTO	VELOCIDADE XESTUAL
100m lisos atletismo	Saida carreira de motos	Kárate
Saida de natación	Esgrima	50m natación
Lanzamento a portería en balonmán	Sprint en ciclismo	Golpeo en boxeo
		Esquivar un golpe

Exercicio 3: Completa o seguinte esquema



SECCIÓN 08 SOLUCIÓNS EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

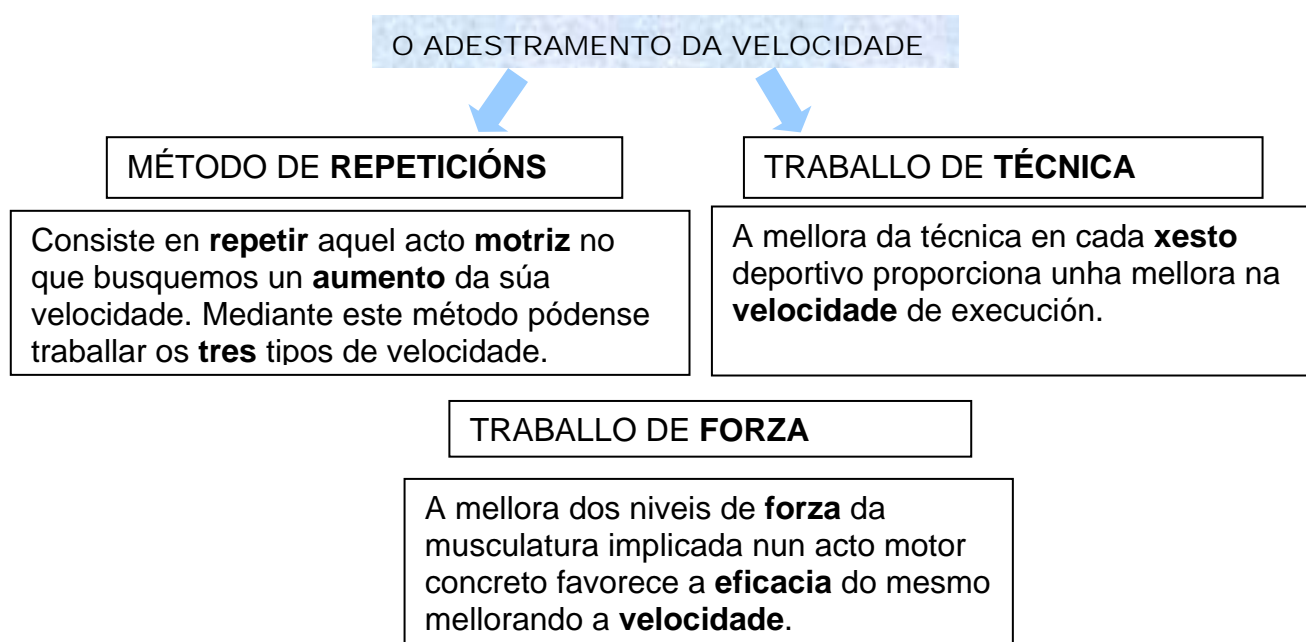
Exercicio 1:

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

Exercicio 2:

VELOCIDADE REACCIÓN	VELOCIDADE DESPRAZAMENTO	VELOCIDADE XESTUAL
<ul style="list-style-type: none"> - Saída carreira de motos - Saída en natación - Esquivar un golpe 	<ul style="list-style-type: none"> - 100m lisos atletismo - 50m natación - Sprint ciclismo 	<ul style="list-style-type: none"> - Karate - Esgrima - Golpeo en boxeo - Lanzamento a portería en balonmano

Exercicio 3:



Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

EXERCICIOS	1	2	3
Nº DE PREGUNTAS	8	10	12
ACERTOS			