

SECCIÓN 07 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 forza?**
 - ☐ A) un indicador de pouca saúde
 - ☐ B) un método de adestramento
 - ☐ C) unha disciplina deportiva
 - ☐ D) unha capacidade física
2. **En cales dos seguintes deportes se poden ver exemplos de forza?:**
 - ☐ A) Atletismo
 - ☐ B) Piragüismo
 - ☐ C) Boxeo
 - ☐ D) Todas son correctas
3. **Cun adecuado traballo da forza podemos:**
 - ☐ A) Evitar posturas corporais incorrectas
 - ☐ B) Aumentar a nosa capacidade de elasticidade muscular
 - ☐ C) Diminuír a frecuencia cardíaca en reposo
 - ☐ D) todas son correctas
4. **Qué tipo de actividades crees que se realizan para adestrar a forza?**
 - ☐ A) Saltos
 - ☐ B) Exercicios con pesas
 - ☐ C) Estiramientos
 - ☐ D) A y B son correctas
5. **Identifica un tipo de forza:**
 - ☐ A) Anaeróbica.
 - ☐ B) Activa
 - ☐ C) Explosiva
 - ☐ D) Dinámica.

Exercicio 2: Marca cunha “X” aqueles exercicios que poden emplearse para a mellora da forza traballo de forza.



A) _____



B) _____



C) _____



D) _____



E) _____



F) _____



G) _____



H) _____



I) _____



J) _____



K) _____



L) _____

SECCIÓN 07 SOLUCIÓN: ACTIVIDADE INICIAL

Exercicio 1:

1	2	3	4	5
D	D	A	D	C

Exercicio 2:

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

Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

EXERCICIOS	1	2
Nº DE PREGUNTAS	5	12
ACERTOS		

SECCIÓN 07

EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

Exercicio 1: Verdadeiro ou falso.

- ☐ 1. A forza dun músculo depende únicamente do seu grosor e a sua longitude.
- ☐ 2. Os exercicios por parellas, chamados tamén de autocarga, son útiles para mellorar a nosa forza resistencia.
- ☐ 3. En actividades con multisaltos ademais da forza melloramos a nosa coordinación.
- ☐ 4. Nun adestramento de forza deberemos comenzar traballando a forza explosiva.
- ☐ 5. Nos exercicios con sobrecarga tendese a adquirir posturas corporais inadecuadas puidendo provocar lesions.
- ☐ 6. O traballo de forza-resistencia está directamente relacionado can osa saúde.
- ☐ 7. Para o traballo da forza explosiva teremos que realizar os movementos sempre a máxima velocidade.
- ☐ 8. Para o traballo da forza-resistencia empregaremos cargas altas, moitas repetición e poucos descansos.
- ☐ 9. Un adestramento correcto xenera un aumento do volumen muscular coñecido como “Atrofia muscular”.
- ☐ 10. Un traballo de forza debe sempre ir acompañado dun traballo de flexibilidade.

Exercicio 2: Sinala debaixo de cada exercicio o método de adestramento que se emprega en cada caso.

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

Exercicio 3: Sinala cunha X as afirmacions verdadeiras sobre a forza

- ☐ 1. As mulleres posúen menos capacidade de forza por ter unha menor concentración de hormonas masculinas.
- ☐ 2. O adestramento da forza xenera un aumento da porcentaxe grosa e auga corporal.
- ☐ 3. A fatiga diminúe a capacidade de contracción muscular e pode provocar lesións.
- ☐ 4. A forza máxima fai referencia a capacidade de mobilizar unha carga a máxima velocidade.
- ☐ 5. O sedentarismo condúcenos a unha “atrofia muscular” progresiva.
- ☐ 6. Nun adestramento da forza, debemos comezalo sempre por un traballo de forza resistencia.
- ☐ 7. Co método de sobrecargas soamente poderemos traballar a forza máxima.
- ☐ 8. Cos multisaltos e os multilanzamentos poderemos traballar tamén a forza resistencia.
- ☐ 9. No traballo de forza será necesario comezar sempre cun bo quentamento e finalizala sesión con exercicios de estiramento.
- ☐ 10. Un traballo da forza máxima a idades tempranas favorecerá o desenvolvemento corporal do neno/a

SECCIÓN 07 SOLUCIÓN EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

Exercicio 1:

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

Exercicio 2:

A	B	C	D
MULTILANZAMIENTO	SOBRECARGA	AUTOCARGA	AUTOCARGA
E	F	G	H
MULTISALTO	AUTOCARGA	MULTILANZAMIENTO	MULTISALTO
I	J	K	L
AUTOCARGA	MULTISALTO	AUTOCARGA	MULTISALTO

Exercicio 3:

1	2	3	4	5
X		X		X
6	7	8	9	10
X		X	X	

Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

EXERCICIOS	1	2	3
Nº DE PREGUNTAS	10	12	10
ACERTOS			