

SECCIÓN 02 EXERCICIOS DE APOIO

Ejercicio 1: Completa o seguinte texto sobre o quentamento empregando as palabras que se amosan no recadro.

Poderíamos definir o como o conxunto de que se realizan de levar a cabo unha actividade física, de maior ou menor....., permitíndonos realizala nas mellores condicións posibles.

Toda actividade intensa debería de cun bo quentamento.

Comezaremos sempre realizando un quentamento....., válido para calquera actividade física ou deportiva. Nel podemos atopar as seguintes partes ou fases:

- a).....: onde activamos o noso organismo elevando a súa..... a súa.....e a frecuencia respiratoria.
- b): buscando sempre a máxima.....
- c).....: dedicando como mínimo..... a cada un deles.
- d): axudaranos tamén ade forma progresiva a nosaa nivel muscular.

Despois deste quentamento podemos realizar o quentamento..... onde traballaremos a a asdo deporte ou actividade física que se fará a continuación.

Este quentamento so pode realizarsedo quentamento xeral.

Física	Quentamento	Intensidade	Despois
Exercicios	Comezar	Antes	Posta en acción
Xeral	Específico	Estiramientos	Temperatura
Amplitude			
Mobilidade articular		Mellorar	
Ejercicios de forza		Habilidades específicas	
15 segundos		Condición física	
Técnica		Frecuencia respiratoria	

Exercicio 2: Indica debaixo de cada foto a que parte do quentamento pertence cada exercicio:



A) _____ B) _____ C) _____ D) _____



E) _____ F) _____ G) _____ H) _____

Exercicio 3: Une con frechas relacionando os conceptos de ambas columnas

Aumento da temperatura
Flexión-extensión de xeonllos
Estiramentos
Abdominais
Pases do balón en desprazamento
Quentamento xeral
Quentamento específico

Válido para calquera actividade
Exercicios de forza
Traballo de aspectos técnicos básicos
Mobilidade articular
Posta en acción
3ª parte do quentamento xeral
Exercicio dun quentamento específico

SECCIÓN 02 SOLUCIÓNS: EXERCICIOS DE APOIO

EXERCICIO 1:

Poderíamos definir o **quentamento** como o conxunto de **exercicios** que se realizan **antes** de levar a cabo unha actividade física, de maior ou menor **intensidade**, permitíndonos realizala nas mellores condicións posibles.

Toda actividade **física** intensa debería de **comezar** cun bo quentamento.

Comezaremos sempre realizando un quentamento **xeral**, válido para calquera actividade física ou deportiva. Nel podemos atopar as seguintes partes ou fases:

- a) **Posta en acción**: onde activamos o noso organismo elevando a súa **temperatura**, a súa **frecuencia cardíaca** e a frecuencia respiratoria.
- b) **Mobilidade articular**: buscando sempre a máxima **amplitude**
- c) **Estiramientos**: dedicando como mínimo **15 segundos** a cada un deles.
- d) **Exercicios de forza**: axudarannos tamén a **mellorar** de forma progresiva a nosa **condición física** a nivel muscular.

Despois deste quentamento podemos realizar o quentamento **específico** onde traballaremos a **técnica** a as **habilidades específicas** do deporte ou actividade física que se fará a continuación.

Este quentamento so pode realizarse **despois** do quentamento xeral.

EXERCICIO 2:

A	B	C	D
Exercicios de forza	Quentamento específico	Estiramientos	Mobilidade articular

E	F	G	H
Mobilidade articular	Exercicios de forza	Posta en acción	Quentamento específico

EXERCICIO 3:

