

SECCIÓN 07 EXERCICIOS PARA O TITOR

UNIDADE 3: A FORZA

EXERCICIO 1: Debuxa mais explica; exercicios para o traballo de forza tendo en conta o método de adestramento e a musculatura que se especifican en cada caso.

MÉTODO DE AUTOCARGAS			
Debuxo:	Debuxo:	Debuxo:	Debuxo:
Explicación:	Explicación:	Explicación:	Explicación:
TRÍCEPS	ABDOMINAIS	PECTORAIS	GLÚTEOS

MÉTODO DE SOBRECARGAS			
Debuxo:	Debuxo:	Debuxo:	Debuxo:
Explicación:	Explicación:	Explicación:	Explicación:
BÍCEPS	DELTOIDES	CUÁDRICEPS	LUMBARES

MÉTODO DE MULTISALTOS		MÉTODO DE MULTILANZAMENTOS	
Debuxo:	Debuxo:	Debuxo:	Debuxo:
Explicación:	Explicación:	Explicación:	Explicación:
MUSCULATURA DO TREN INFERIOR		MUSCULATURA DO TREN SUPERIOR	

EXERCICIO 2: Relaciona con flechas os termos que aparecen nestas dúas columnas.

Forza resistencia
Atrofia muscular
Multisaltos
Forza explosiva
Sobrecarga con compañeiro
Sobrecargas
Forza máxima
Traballo de forza
Postura e técnica correcta
Traballo de forza saudable

Coordinación
Mellora da forza a nivel xeral
Pouca carga con moitas repeticións
Sedentarismo
Traballo de flexibilidade
Evita danos innecesarios na columna
Alta Velocidade na execución
Pesas, máquinas de musculación.....
Forza resistencia
Empleo de cargas máximas

EXERCICIO 3: Qué métodos podes empregar para traballar cada un dos tipos de forza vistos nesta unidade?:

- Forza máxima:
- Forza resistencia:
- Forza explosiva:

CONTESTA AS SEGUINTES PREGUNTAS TIPO TEST. SON DE RESPOTA ÚNICA POLO QUE DAS CATRO POSIBLES RESPOTAS SO PODERÁS MARCAR UNHA.

1. A Nosa capacidade de resistencia dependerá:
 - a) do noso aparello respiratorio
 - b) do noso aparello circulatorio
 - c) da nosa capacidade de esforzo e vontade.
 - d) todas son certas
2. Unha persoa resistente deberá:
 - a) soportar ben a fatiga
 - b) Ter unha frecuencia cardíaca en repouso moi alta
 - c) Ter gran capacidade de recuperación en pouco tempo
 - d) a y c son certas
3. En canto a fonte enerxética do noso corpo é certo que:
 - a) captamos directamente a enerxía dos alimentos consumidos.
 - b) Os ácidos graxos solo se utilizan como fonte enerxética despois de 20 -30 min.
 - c) A enerxía almacenase en moléculas de ácidos graxos presentes nos músculos
 - d) O glicóxeno muscular é a primeira fonte enerxética empregada durante o exercicio
4. En canto a fonte enerxética do noso corpo **NON é certo que**
 - a) o ATP muscular dure so 15" aproximadamente
 - b) As proteínas son un combustible habitual
 - c) Según os combustibles utilizados e a presenza ou non de osíxeno podemos diferenciar entre resistencia aerobia y anaerobia
 - d) Todas son certas
5. Nun traballo de resistencia aerobia:
 - a) a intensidade do traballo é alta
 - b) a duración do traballo é curta

- c) a intensidade do traballo é media ou baixa
- d) xérase ácido láctico

6. Nun traballo de resistencia aerobia:

- a) a frecuencia cardíaca deberá ser entre un 50 – 70% da nosa FC máxima.
- b) a frecuencia cardíaca deberá atoparse entre un 80 – 100% da nosa FC máxima.
- c) Posibles exemplos serían: camiñar, correr o nadar sen demasiado esforzo pero durante moito tempo.
- d) a y c son correctas.

7. Nun traballo de resistencia anaerobia:

- a) a intensidade do traballo é alta
- b) a Fc atópase entre o 50 e 70% da FCmax.
- c) a duración é longa
- d) Un posible exemplo: un maratón

8. O ácido láctico:

- a) Aparece so en traballos anaerobios
- b) é o causante da nosa fatiga
- c) a y b son certas
- d) Todas as respostas anteriores son falsas.

9. Nun exercicio anaerobio:

- a) a frecuencia cardíaca oscilará entre o 85 e o 100% da FC máxima
- b) a duración no será maior de 3 min aproximadamente
- c) Se empregan os ácidos graxos para obter enerxía
- d) Ningunha das respostas anteriores son certas

10. En canto os sistemas de adestramento é certo que:

- a) Hai sistemas continuos e fraccionados
- b) Hai sistemas activos e pasivos
- c) Nos sistemas continuos e fraccionados trabállase sobre todo a resistencia anaerobia
- d) Todas son certas.

11. Dentro dos sistemas continuos de adestramento atopamos:

- a) o adestramento total, o fartlek e o adestramento continuo

- b) o intervall training, o fartlek e o adestramento total
- c) a carreira continua e a pista anaerobia
- d) a carreira continua, o adestramento total e o intervall training

12. Dentro dos sistemas fraccionados de adestramento están:

- a) o fartlek e a pista anaerobia
- b) o intervall training e o farlek
- c) o intervall training e a pista anaerobia
- d) o intervall training, a pista anaerobia, e o adestramento total

13. En canto o adestramento continuo é certo que:

- a) se traballa la resistencia aerobia
- b) a intensidade de traballo é de 90% da fc máxima aproximadamente
- c) na frecuencia cardíaca deberán observarse continuas oscilacións (subidas e baixadas nas pulsacións por minuto)
- d) "A" y "c" son certas

14. En canto ao Fartlek:

- a) é un exercicio continuo pero con cambios de intensidades.
- b) a duración será similar á dun adestramento continuo
- c) trabállase a resistencia aerobia e a anaerobia
- d) todas as respostas anteriores son certas

15. En canto ao adestramento continuo podemos dicir que:

- a) é o método de adestramento mais simple e polo que deberíase empezar a traballar
- b) a súa duración irá de 20 a 60 minutos según o nivel do deportista
- c) é imprescindible realizala nun terreo con desniveis
- d) "a" e "b" son certas

16. Sobre o adestramento total podemos dicir que:

- a) Un exemplo sería a carreira continua pero con variacións de intensidade.
- b) traballase a resistencia aerobia.
- c) altermase a carreira con diferentes exercicios de forza, velocidade, axilidade...etc
- d) "b" e "c" son certas.

17. E certo que no intervall training:

- a) Non hai descansos.
- b) Consiste en realizar series curtas (100 -200 m) a unha intesidade alta.

- c) Consiste en realizar series curtas (100 -200 m) a unha intensidade baixa.
- d) Traballase unicamente a resistencia aerobia

18. Unha pista anaerobia:

- a) consiste en realizar un percorrido moi curto empregando diferentes formas de locomoción
- b) a intensidade de traballo é moi alta
- c) “a” e “b” son certas
- d) o percorrido deberá repetirse entre 30 – 40 veces.

19. Entre os efectos do adestramento da resistencia podemos destacar:

- a) a diminución da nosa capacidade pulmonar.
- b) a mellora da nosa saúde en xeral.
- c) a diminución das nosas pulsacións en repouso.
- d) “b” e “c” son certas.

20. En canto os adestramentos de resistencia deberemos:

- a) Comezar sempre cos sistemas continuos .
- b) Mellorar primeiro a nosa resistencia aerobia.
- c) Non traballalos nunca xa que non nos aportarán ningún beneficio.
- d) “A” y “b” son certas.

21. A frecuencia cardíaca máxima:

- a) calcúlase mediante a fórmula de Karvonen: $200 - \text{nosa idade}$.
- b) calcúlase mediante a fórmula de Karvonen: $210 - \text{nosa idade}$.
- c) calcúlase mediante a fórmula de Karvonen: $220 - \text{nosa idade}$.
- d) é imposible de calcular.

22. Cáles destas afirmacións son certas?:

- a) Un exemplo de traballo anaerobio podería ser: 200m atletismo.
- b) Un exemplo de traballo aerobio sería: Unha carreira de 10 k m.
- c) En actividades coma o sendeirismo, aeróbic e o ciclismo tamén se mellora a resistencia.
- d) Tódalas as afirmacións anteriores son certas.