

Nombre y apellido: _____

Fecha: _____

Curso: _____

Atención: Las preguntas del examen serán algunas de las que te expongo a continuación.

1.- Une con flechas los músculos con las partes del atlas corporal:

Pectoral		Tríceps
Deltoides		Isquiotibiales
Cuádriceps		Gemelos
Esternocleidomastoideo		Lumbares
Dorsal		Trapecio

2.- Relaciona con el tipo de contracción muscular que corresponda en cada caso:

Características	Tipo de contracción
F=R	
Bajar una caja para el cuádriceps	
Fuerza menor que resistencia	
Acercamiento de palancas	
Bajar escaleras	
Empujar una pared	
Subir una caja para el cuádriceps	
Fuerza mayor que resistencia	
Mantenimiento de distancia entre palancas	
Alejamiento de palancas	

3.- Responde a los dos apartados:

A. Cuáles son las 4 condiciones a tener en cuenta para hacer correctamente los abdominales.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

4.- Completa el siguiente cuadro:

FUERZA RESISTENCIA	FUERZA MÁXIMA	FUERZA VELOCIDAD
Masa a levantar%	Masa a levantar%	Masa a levantar%
Aceleración	Aceleración	Aceleración
Repeticiones a	Repeticiones a	Repeticiones a

Actividad 7: Contesta:

a) Describe los tres pasos que hay que seguir para realizar correctamente un estiramiento:

I. :

II. :

III. :

B) Explica al menos una diferencia entre cada uno de estos tres conceptos: Flexibilidad, elasticidad y movilidad articular.

Actividad 7: Completa las siguientes frases:

- Resistencia es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento
- El entrenamiento de la resistencia anaeróbica láctica no debe comenzar antes de los años.
- El proceso mediante el cual el organismo va separando los diferentes compuestos (agua, minerales, vitaminas, glúcidos, grasas, y proteínas) que contienen los alimentos se llama
- El alimento, que en la sangre está en forma de principios inmediatos (azúcares, grasas, proteínas, agua, minerales), para que pueda ser utilizado por la fibra muscular (tipo especial de célula) para contraerse debe de encontrarse en forma de un compuesto fundamental llamado

Actividad 8: Dibuja y/o explica los ejercicios de flexibilidad que se te piden:

Movilidad Articular	Movilidad Articular	Movilidad Articular

Movilidad Articular	Movilidad Articular	Movilidad Articular
Elasticidad tronco	Elasticidad tronco	Elasticidad tronco
Elasticidad brazos	Elasticidad brazos	Elasticidad brazos
Elasticidad piernas	Elasticidad piernas	Elasticidad piernas

Actividad 9: Completa o rodea la respuesta correcta (según el caso) en el siguiente cuadro:

	Sistema anaeróbico aláctico	Sistema anaeróbico láctico	Sistema aeróbico
Intensidad del ejercicio que se realiza			
Frecuencia cardiaca			
Duración de los esfuerzos			
Causa de aparición de la fatiga			
Ejemplo de prueba deportiva donde predomina esa cualidad sobre otras			

Actividad 10: Responde brevemente a las siguientes cuestiones:

- Existen tres formas diferentes de obtener energía a través del ATP. ¿Por qué no podemos vivir exclusivamente con la primera?

.....

- ¿Por qué llamamos anaeróbico al sistema anaeróbico?

.....

- ¿Cuáles son los problemas del sistema aeróbico?

.....

.....

Actividad 11: Describe los siguientes sistemas de entrenamiento de la resistencia poniendo algún ejemplo. Debéis ofrecer al menos 4 características de cada método de entrenamiento.

- CARRERA CONTÍNUA:

