

APUNTES EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

Resolve o rosco e terás elaborados os apuntes de
Condición Física da 1ª avaliación



EMPEZA POR A: tipo de resistencia que nos permite obter a enerxía necesaria para levar a cabo unha actividade durante un período prolongado de tempo, ao ser ésta dunha intensidade media-baixa e poder respirar de xeito cómodo, obtendo o osíxeno suficiente.

EMPEZA POR B: músculo localizado na parte anterior do brazo que permite a flexión do antebrazo sobre o brazo.

EMPEZA POR C : compoñentes da condición física que si se traballan suponen unha mellora da mesma. A posesión en maior ou menor medida dunhas ou outras predispón o individuo para a realización de determinadas actividades.

EMPEZA POR D: calquera disciplina que se practica de xeito reglado con fins competitivos, recreativos ou como medio para mellorar a saúde.

EMPEZA POR E: actividade que se realiza, preferentemente despois dun esforzo para devolver aos músculos ao seu estado orixinal.

EMPEZA POR F: capacidade física básica que nos permite, gracias á contracción muscular, superar resistencias internas (propio peso) e externas (empurrar un coche).

EMPEZA POR G: xesto técnico empregado en baloncesto que serve para lanzar a canasta (o máis famoso era dun xogador dos Lakers).

EMPEZA POR H: capacidades adquiridas por aprendizaxe que nos permiten alcanzar obxectivos ca realización de movementos fundamentais ou básicos (son os desprazamentos, xiros, saltos...).

EMPEZA POR I: tipo de contracción muscular ou método de traballo da forza que se caracteriza pola falta de movemento. Mantense a posición co que a lonxitude do músculo non varía.

EMPEZA POR J: actividades que se practican tamén con fins recreativos ou de mellora da saúde, pero non de xeito competitivo nin están tan regulamentadas. Hai uns que se chaman populares.

CONTÉN A K: método de traballo da resistencia, continuo e variable, que consiste basicamente en carreira continua con cambios de ritmo.

CONTÉN A L: capacidade física básica que nos permite a máxima extensión de movemento nunha articulación determinada

EMPEZA POR M: partes do aparello locomotor encargados de producir o movemento debido á súa contracción e relaxación.

EMPEZA POR N: habilidade motriz básica encadrada no grupo dos desprazamentos. Forma máis común de desprazarse no medio acuático.

EMPEZA POR Ñ: selección de baloncesto que por méritos e bo xogo coñecemos polas siglas españolizadas da mellor liga do mundo.

EMPEZA POR O: partes do aparello locomotor que serven como sostén e protección dos órganos interiores.

EMPEZA POR P: músculos que se atopan localizados no peito.

EMPEZA POR Q: conxunto de exercicios que se realizan ao inicio da sesión para preparar o corpo para tarefas posteriores de maior intensidade.

EMPEZA POR R: capacidade física básica que nos permite desenrolar un traballo durante un período largo de tempo.

EMPEZA POR S: representa o benestar físico, psíquico e social, e non só a ausencia de enfermidades.

EMPEZA POR T: músculo que se atopa na parte posterior do brazo e cumpre a función de extensión do antebrazo sobre o brazo.

EMPEZA POR U: nome co que se coñece á zona ou intervalo no que pasamos de facer un traballo aeróbico (respiramos comodamente), a outro anaeróbico (cóstanos coller o osíxeno necesario).

EMPEZA POR V: capacidade física básica que nos permite recorrer unha distancia no menor tempo posible.

EMPEZA POR W: nome en inglés co que se denomina aos diferentes puntos de paso nunha carreira de orientación.

CONTÉN A X: tipo de movemento que nos permite acercar dúas partes corporais que están unidas por unha articulación.

EMPEZA POR Y: arte marcial de orixe xaponés que trata de inmovilizar ao rival ca espalda no chan.

EMPEZA POR Z: disciplina deportiva que se desenrola en grupo, moi de moda nos últimos tempos, que se asemella ao aerobio de toda a vida.