

PREGUNTAS DE EXAMEN PARA 3o DE ESO.-

- 1.- ¿Qué es la condición física?
- 2.- Señalan las causas que limitan la condición física.
- 3.-¿Cuáles son las Capacidades Físicas Básicas?
- 4.-¿Cuáles son las Cualidades motrices?
- 5.-Definición de Resistencia.
- 6.-Tipos de Resistencia: sólo nombrarlos.
- 7.- Resistencia Aeróbica.
- 8.-Resistencia Anaeróbica.
- 9.-Aquellos ejercicios en los que se esté trabajando sin parar más de 30 minutos, que tipo de resistencia se está trabajando?
- 10.- Señala si es verdadero o falso.
  - . el entreno de resistencia mejora el sistema cardiaco pero empeora el respiratorio.
  - .el entreno de resistencia mejora el sistema cardio-respiratorio.
  - . el entreno de resistencia aumenta el tamaño del corazón.
  - . Cuanto más grande sea el corazón más sangre necesita y por lo tanto menos oxígeno.
  - . el entreno de resistencia disminuye la frecuencia cardiaca en reposo. .el entreno de resistencia aumenta la frecuencia cardiaca en ejercicio. . el entreno de resistencia disminuye la cantidad de grasa.
- 11.- Señala dos tipos de sistemas de entrenamiento de la resistencia.
- 12.- ¿Qué es el entrenamiento total?
- 13.- ¿Qué es la flexibilidad?
- 14.- Componentes de la flexibilidad.
- 15.- Factores de la flexibilidad.
- 16.- ¿Qué es la movilidad articular?
- 17.- ¿Qué es la elasticidad muscular?
- 18.- Señala deos efectos de la flexibilidad sobre nuestro organismo.
- 19.-Señala dos métodos de entrenamiento de la Flexibilidad. 20.- ¿Qué es la fuerza?
- 21.- Tipos de Fuerza.
- 22.-¿ Que es la Fuerza Máxima?

- 23.- ¿Qué es la Fuerza Explosiva?
- 24.- ¿Qué es la Fuerza Resistencia?
- 25.- Señala tres efectos de la Fuerza sobre el organismo.
- 26.- Métodos de entrenamiento de la Fuerza.
- 27.- ¿Qué es la velocidad?
- 28.- Tipos de velocidad.
- 29.- ¿Qué es la velocidad de desplazamiento?
- 30.- ¿Qué es la velocidad de reacción?
- 31.- ¿Qué es la velocidad gestual?
- 32.- Señala un efecto del entrenamiento de la velocidad sobre el organismo.