

## RELACIONAMOS LO APRENDIDO – CUESTIONARIO

1.- Cuando jugamos un partido y tenemos que realizar carreras de alta intensidad, por ejemplo sprints, sin prácticamente recuperación:

- a) ¿Qué tipo de resistencia se pone de manifiesto?
- b) ¿Qué vía energética se utiliza?

2.- ¿Cuáles son los tipos de fuerza? ¿Podrías indicar un ejemplo o situación de cada uno de ellos?

3.- Indica un test que mida cada una de las capacidades físicas básicas.

4.- Indica al menos 5 características que deben tener las actividades físicas que practicamos para considerarlas saludables

5.- Preguntas sobre hábitos posturales saludables:

- a) ¿Cómo es la forma correcta de sentarse?
- b) ¿Qué peso no debe superar nuestra mochila?
- c) ¿De qué manera debemos levantar los objetos pesados?
- d) ¿Cuál es la postura que debemos evitar cuando nos acostamos?

6.- Detalla 3 características que deben tener las actividades físicas para considerarlas saludables.

7.- Plantea 3 ejemplos de ejercicios contraindicados o desaconsejados e indica alguna alternativa o ejemplo de ejercicio más saludable para cada uno de ellos



8.- ¿Cuál es la capacidad física que no tiene relación directa con la salud pero mejora el rendimiento deportivo?

- a) La fuerza
- b) La velocidad
- c) La resistencia
- d) La flexibilidad

9.- Indica 5 consejos para entrenar la flexibilidad

10.- Relaciona las siguientes actividades con las capacidades físicas que tengan mayor relación:

- Realizar ciclismo durante una hora - Fuerza
- Participar en una competición de piragüismo en una distancia de un kilómetro - Velocidad
- Practicar gimnasia rítmica - Flexibilidad
- Jugar al pañuelo - Resistencia

