

Este cuestionario no está disponible en este momento

Pregunta 1

Sin responder aún

Puntúa como 0,50

▼ Marcar pregunta

⚙ Editar pregunta

Expón un ejemplo sobre cualquier deporte en la prueba concreta de la competición, en el cual se desarrollen predominantemente los siguientes sistemas energéticos:

Sistema Energético	Ejemplo (Deporte y tarea o actividad concreta)
1. Ejemplo: Sistema anaeróbico aláctico.	Ejemplo: Carrera de 60 metros lisos (atletismo).
2. Sistema anaeróbico aláctico.	
3. Sistema anaeróbico láctico.	
4. Sistema aeróbico.	
5. Sistema aeróbico.	

Pregunta 2

Sin responder aún

Puntúa como 1,50

▼ Marcar pregunta

⚙ Editar pregunta

En función de los diferentes sistemas de entrenamiento de la resistencia, expón a qué sistema pertenecen los siguientes entrenamientos.



Pedalear una hora a velocidad constante	<input type="text" value="Elegir..."/>
4x1000m R: 2 minutos	<input type="text" value="Elegir..."/>
3x 500m R: completa	<input type="text" value="Elegir..."/>
Fartlek	<input type="text" value="Elegir..."/>
Usain Bolt, realiza un test de 100 ml para los JJO	<input type="text" value="Elegir..."/>

Pregunta 3

Sin responder aún

Puntúa como 1,00

▼ Marcar pregunta

⚙ Editar pregunta

En función del tipo de contracción muscular, expón el método de entrenamiento al que pertenecen las siguientes afirmaciones.

Realizar un entrenamiento con máquinas de gimnasio donde mantenemos la velocidad de movimiento del gesto.



Elegir... ▼

Realizar una repetición de fondos en anillas (fase de subida).



Elegir... ▼

Realizar una sentadilla con una carga superior a la que puedes soportar (solo la bajada).



Elegir... ▼

Sujetar una mancuerna en una posición determinada.



Elegir... ▼

Pregunta 4

Sin responder aún

Puntúa como 1,00

▼ Marcar pregunta

⚙ Editar pregunta

Expón verdadero o falso sobre las siguientes afirmaciones sobre la velocidad.



Entre los 16-25 años, la velocidad continúa su desarrollo gracias al incremento de la fuerza y la mejora de la coordinación de los individuos.

Elegir... ▼

Entre los 14-16 años tienen lugar cambios corporales importantes que van a tener un efecto de estancamiento sobre la coordinación. No obstante, la velocidad en estas edades sigue aumentando.

Elegir... ▼

Según Henry y Roger (1960; en Cometti, 2008), de los 8 a los 12 años se produce un aumento en esta cualidad del 54 por 100 debido sobre todo a la mejora de la fuerza como consecuencia del desarrollo biológico y a la maduración neurológica.

Elegir... ▼

Entre los 12-14 años se alcanzan los mayores valores de velocidad, principalmente debido al incremento de la fuerza. Por encima de esta edad es difícil seguir incrementando la velocidad si no se es una persona entrenada.

Elegir... ▼

Pregunta 5

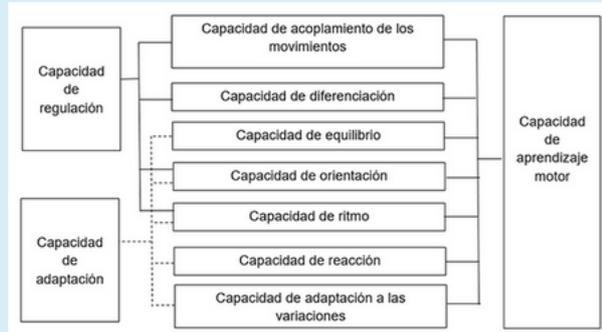
Sin responder aún

Puntúa como 1,50

⚑ Marcar pregunta

✎ Editar pregunta

Relaciona las siguientes capacidades aisladas más importantes para el rendimiento de un deportista, con su importancia.



Capacidad para conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo; se manifiesta en una gran precisión y economía de movimientos.

Capacidad para mantener el conjunto del cuerpo equilibrado y para conservar o restaurar dicho estado durante los desplazamientos amplios del cuerpo.

Capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

Capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo.

Capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.

Capacidad para adaptar el programa de acción a las nuevas circunstancias durante el transcurso de la acción, basándose en cambios de la situación percibidos o anticipados, o bien de continuar la acción de forma completamente distinta.

Capacidad de procesar un ritmo que nos viene dado del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento.

Pregunta 6

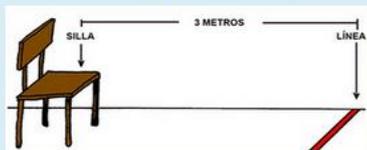
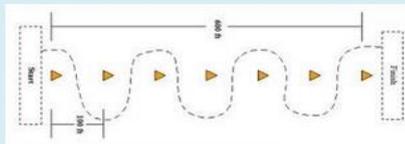
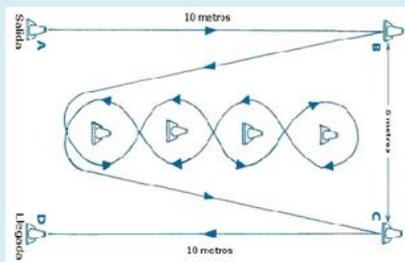
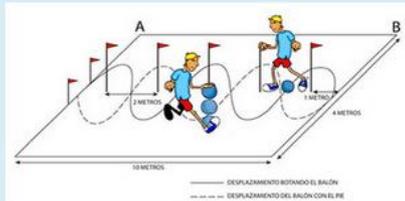
Sin responder aún

Puntúa como 0,50

⚑ Marcar pregunta

✎ Editar pregunta

Relaciona los instrumentos de valoración con sus correspondientes capacidades coordinativas.



Pregunta 7

Sin responder aún

Puntúa como 1,50

Marcar pregunta

Editar pregunta

Relaciona los siguientes enunciados con los principios metodológicos para trabajar la flexibilidad.

Es importante realizar los ejercicios de arriba abajo, o de abajo arriba.

Elegir...

Es preferible trabajarlo con regularidad o frecuencia, más que cantidad e intensidad.

Elegir...

Es recomendable aumentar la temperatura y disminuir la viscosidad intramuscular.

Elegir...

Hay que controlar la velocidad e intensidad de realización de cada ejercicio o movimiento, con el fin de prevenir movimientos bruscos o exagerados que produzcan lesiones.

Elegir...

Es conveniente utilizar diferentes métodos o medios de entrenamiento para evitar la monotonía y contribuir a la mejora.

Elegir...

No realizar solo lado derecho o izquierdo, ni olvidar ningún grupo muscular o articulación.

Elegir...

Pregunta 8

Sin responder aún

Puntúa como 1,00

Marcar pregunta

Editar pregunta

Responde a las siguientes cuestiones después de ver el vídeo.



a) ¿En Gimnasia Artística la amplitud de movimiento articular es expresión de?

Elegir...

b) ¿En el paso de vallas de Atletismo la amplitud de movimiento articular es expresión de?

Elegir...

c) Los lanzamientos se consideran Métodos

- Dinámicos Activos
- Dinamicos Pasivos
- Estáticos

d) Las tracciones realizadas por un compañero se consideran Métodos

- Dinámicos Activos
- Dinamicos Pasivos
- Estáticos

e) Los balanceos se consideran Métodos

- Dinámicos Activos
- Dinamicos Pasivos
- Estáticos

f) ¿Indica cuál de estos recursos son válidos para el entrenamiento de la flexibilidad?

- Peso corporal
- Ayuda de compañero
- Globo de aire
- Espaldera

Pregunta 9

Sin responder aún

Puntúa como 1,50

Marcar pregunta

Editar pregunta

Identifica las diferentes fases del tiempo de **reacción** y **desplazamiento** en la acción de la parada del portero (desde que el jugador golpea el balón, hasta que el portero toca el balón); señalando el nombre de la fase y su correspondiente explicación de ¿qué está ocurriendo?.



¿Cuántos estímulos visuales recibe el portero con respecto al balón que quiere detener?:

FASE	EXPLICACIÓN