



NOME

2º ESO

TAREFA 2

A CONDICIÓN FÍSICA

1 Marca cun X a capacidade física que sustenta as seguintes accións cotiás:



Un repartidor de butano				
Perdo o autobús!				
Non lle chego a alacena!				
Empuxalo coche para poñelo en marcha				
Abrir unha porta que ofrece unha forte resistencia				
Subir ata o décimo piso andando				
Tres horas camiñando polo monte				
Cambialo sofá de sitio				
Carreira de maratón				
Unha ximnasta realiza unha acrobacia				
Futbolista corre para que o balón no saia do campo				
Unha ximnasta de ximnasia rítmica realiza un espagat				
Un mimo cambia rapidamente de xesto				

2 Define Condición Física coas túas propias palabras:

3 Fai un esquema onde organices as Capacidades Físicas que coñeces e as súas diferentes manifestacións.

4

Capacidades Físicas relacionadas coa saúde. Defíneas.

CAPACIDADE FÍSICA	DEFINICIÓN

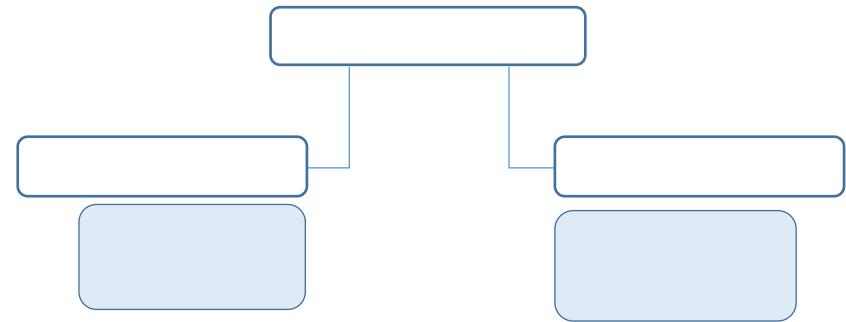
5

Indica que **manifestación/s** das diferentes capacidades físicas se poden observar nas seguintes situacións deportivas:

Saque de voleibol	
10 K running	
1 asalto de boxeo	
1 levantamento de halterofilia	
1 patada alta en taekwondo	
1 saída de bobsleigh	
1 bateo beisbol	
1 exercicio de anillas	
1 salto de trampolín	

6

Factores que determinan a C.F.



7

Cal sería a **zona óptima de frecuencia cardíaca** para traballala **resistencia aeróbica**, para unha persoa de 25 anos? E para unha de 38? Razona a túa resposta e aplica as formulas adecuadas para o calculo.

8

Tendo en conta a túa idade, cales serían as **recomendacións de actividade física** según os estamentos oficiais?

9

Sinala e explica tres Test físicos que coñezas , indicando que se pretende medir e que repercusións terían estes datos para a túa saúde.

TEST FÍSICO

EXPLICACIÓN TEST

10

Beneficios do traballo da resistencia cardiorespiratoira. Sinala tres situacións vividas durante as clases de EF, onde detectaches que se estaban tocando estes aspectos (describe o xogo/actividade e a forma na que ti percibiches que se estaba incidindo no traballo da resistencia cardiorespiratoria)

SITUACIÓN 1

PERCEPCIÓN

SITUACIÓN 2

PERCEPCIÓN

SITUACIÓN 3

PERCEPCIÓN