

PREGUNTAS PARA BACHILLERATO: CONDICIÓN FÍSICA

1. Diferencias entre método continuo y fraccionado. ¿Sobre qué tipo de resistencia incide uno y otro?
2. ¿Qué tipo de contracción realizamos cuando hacemos una plancha para fortalecer el CORE? Señala en qué consiste ese tipo de contracción.
3. Un portero de balonmano se encuentra dispuesto a recibir un lanzamiento de 7 metros. ¿Qué tipos de velocidad entran en juego en el momento que se produce el lanzamiento?
4. ¿Qué es el Síndrome General de Adaptación? Dibuja una gráfica para apoyar tu explicación e indica cada una de las fases por las que pasamos después de entrenar.
5. ¿Qué es el sobreentrenamiento? ¿Y la supercompensación? Realiza una gráfica para explicar estos procesos.
6. ¿Qué tipo de transferencia tendría Rafa Nadal si le ponemos a entrenar de forma continua a bádminton?
7. ¿Qué es un fartlek? Señala su definición, tres características y un ejemplo (apoyándote en un dibujo)
8. ¿Qué es un interval training? Señala su definición, tres características y un ejemplo (apoyándote en un dibujo)
9. Plantea un circuito de fuerza-resistencia donde se trabajen tanto las extremidades inferiores como superiores mediante bandas elásticas.
10. Plantea un circuito de fuerza-resistencia donde se trabajen las extremidades interiores y el core de forma equilibrada.
11. Plantea un circuito de fuerza-resistencia para una persona que quiere empezar a practicar actividad física. ¿Cómo modificarías ese circuito si se encuentra en el segundo mesociclo de trabajo?
12. Plantea una sesión de una hora de duración donde se trabaje la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
13. Estamos entrenando a una atleta que hace los 400 metros en 55'' y queremos que aumente su **amplitud de zancada** para mejorar su tiempo, ¿qué podemos hacer?
14. Realiza un calentamiento general.
15. Si una persona de 18 años quiere entrenar entre el 70 y el 90% de su frecuencia cardiaca máxima, ¿a qué pulsaciones debe entrenar? ¿en qué zonas estamos trabajando?