

## **Preguntas para preparar el examen teórico de Educación Física.**

La solución a estas preguntas aparecerán publicadas en la página web: [www.ibf1efd.blogspot.com](http://www.ibf1efd.blogspot.com).

1. ¿Qué músculos debería estirar cuando termino de entrenar la Resistencia?

Principalmente: glúteo, gemelo, isquiotibial, cuádriceps y lumbar.

2. ¿Qué capacidades físicas hemos trabajado durante las clases prácticas de “*Mi entrenamiento personal*”?

Fuerza, resistencia, flexibilidad

3. ¿Cuál es la diferencia; a la hora de trabajar la fuerza; entre entrenar en autocarga o circuito?

El número de repeticiones: en autocarga son fijas y en circuito son las máximas que puedas hacer en un tiempo determinado.

4. El entrenamiento en circuito de la fuerza consiste en.....

Realizar una serie de ejercicios de forma continuada. Cada ejercicio se realizará en un tiempo preestablecido de antemano.

5. ¿Qué es una serie de entrenamiento?

Es la suma de varias repeticiones, es decir el número de veces que tienes que hacer el ejercicio.

6. ¿De qué depende el número de repeticiones que agrupe una serie?

Del objetivo del entrenamiento.

7. ¿Qué métodos de entrenamiento de la resistencia hemos trabajado en clase?

Continuo extensivo, continuo variable, entrenamiento fraccionado.

8. La característica principal del método continuo extensivo es...

La duración prolongada del esfuerzo

9. ¿Qué beneficios provoca el método continuo extensivo a nivel de la Frecuencia Cardíaca?

Disminuye la frecuencia cardíaca ante esfuerzos y en reposo en comparación con los valores iniciales antes del entrenamiento.

10. ¿Qué intensidad caracteriza al método continuo extensivo?

Intensidades moderadas: Ritmo de carrera : R2

11. La característica fundamental del método continuo variable es...

Los cambios de intensidad durante la duración total del esfuerzo.

12. ¿De qué dependen principalmente los cambios de intensidad, en el método continuo variable?

Del tipo de terreno (cuestas, asfalto, tierra, ...) y de la propia decisión del deportista o entrenador (cambios de ritmo mantenidos).

13. El método continuo variable se considera un entrenamiento \_\_\_\_\_ específico \_\_\_\_\_ de la \_\_\_\_\_ resistencia \_\_\_\_\_.

14. ¿Qué ritmos de carrera están asociados al método continuo variable?

R2-R3-R4

15. La característica fundamental del método de entrenamiento fraccionado es...

Alterna durante la duración total del esfuerzo intensidades máximas con periodos de recuperación completa.

16. ¿Cuál es el objetivo principal del método de entrenamiento fraccionado?

Aumentar la intensidad del entrenamiento.

17. ¿Qué ritmos de carrera están asociados al método fraccionado?

R2- R4

18. ¿Qué es el volumen de entrenamiento?

Cantidad de entrenamiento que realizamos en un día de trabajo sin contar las pausas de recuperación. En el entrenamiento de la resistencia se puede medir en tiempo, distancia y días de entrenamiento.

19. ¿Qué es la intensidad del entrenamiento?

Es la forma en la que vamos a realizar el entrenamiento, determinará en grado de dureza y tipo de trabajo. La intensidad la podemos controlar a través de los ritmos de carrera y la frecuencia cardiaca.

20. ¿Cómo se calcula la frecuencia cardiaca máxima teórica?. Diferencia entre chicos y chicas.

Chicos:  $220 - \text{edad}$

Chicas:  $226 - \text{edad}$

21. ¿En que consiste y para que sirve la prueba del Course Navette?

Consiste en recorrer una distancia de 20 m en recorridos de ida y vuelta, donde la velocidad de carrera viene determinada por una señal sonora. La distancia se debe recorrer en el intervalo sonoro.

Prueba para valorar la Resistencia

22. ¿Cuándo se produce nulo en lanzamiento de Balón Medicinal?

- Pisar la línea.
- Saltar en el lanzamiento.

23. Describe como hay que hacer una abdominal para que sea correcto en la prueba de Abdominales 30"

Con brazos cruzados delante del pecho realizar un recorrido completo desde el suelo hasta tocar las rodillas.

24. ¿Qué capacidad física básica valoramos en el Seat and Reach?

La flexibilidad.

25. ¿Qué son los ocho miles?

Las 14 cumbres/montañas más altas de la tierra; es decir elevaciones montañosas por encima de 8000 metros de altura.

26. ¿Cuál es el ocho mil más alto?

El Everest.

27. ¿Cuál fue el reto planteado por los hermanos Pou?

Escalar de forma libre las 7 paredes más complicadas del mundo.

28. ¿Qué pretendo conseguir la escaladora española Edurne Pasaban?

Ser la primera mujer en alcanzar la cumbre de los 14 ochomiles

29. ¿En caso de ir sólo a la montaña que consideraciones debería tener en cuenta? Enumera las tres más importantes.

Avisar a un familiar y amigo a donde te vas a dirigir.

Llevar teléfono móvil y el equipo básico de montaña.

Revisar la previsiones meteorológicas y el recorrido a realizar.

30. ¿Quién fue le inventor de los ejercicios aeróbicos?

El Dr Cooper

31. ¿Quién popularizo el aerobico entre la población americana en los años 80?

Jane Fonda

32. ¿Qué diferencia hay entre los movimientos de bajo impacto/ alto impacto?

Bajo impacto siempre hay un pie en contacto con el suelo, mientras que en los de alto impacto siempre hay movimientos con saltos.

33. ¿Qué es una frase musical y cuantos beats la componen?

Es la agrupación mínima de beats de una canción: 8 beats

34. ¿Qué es una serie musical y cuántos beats la componen?

Es al agrupación de cuatro frases musicales: 32 beats

35. ¿Qué tipos de aerobic conoces?

Estilo libre y coreografía.