

Recuperació setembre Educació Física 4t curs

2016-2017

- 1) *Per poder recuperar el curs 2016-2017 els alumnes hauran de portar un esquema de:*
 - *Entrenament esportiu*

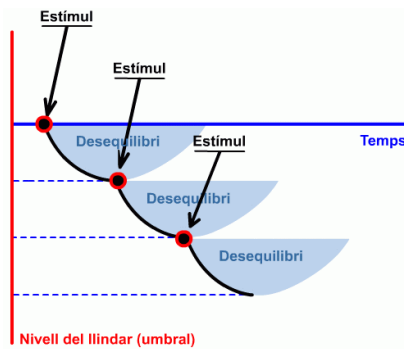
- 2) *També hauran de tornar aquesta bateria de qüestions sobre la natació correctament omplerta.*

- 3) *Finalment hauran de treure més d'un 5 de la nota de la prova escrita (cal dir que les preguntes seran extretes de les preguntes que es demana en l'apartat anterior).*

Entrenament Esportiu

1. Justifica perquè unes males condicions físiques poden afectar negativament sobre el rendiment d'un esportista. (1punt)

2. Què està passant en aquesta gràfica, què hauríem de fer per millorar el rendiment de les nostres sessions, quines seran les conseqüències d'aquest entrenament? (2punt)



Principi de la relació òptima entre esforç i descans

3. Pensa 8 proves esportives i classifica-les segons la capacitat física bàsica que predomina (UNA DE CADA). (2 punt)

Resistència aeròbica	Resistència anaeròbica	Força	Velocitat

4. Representa la gràfica de la velocitat dins la cursa i EXPLICA-la. (1punt)

5. Defineix contracció isomètrica i anisomètrica. (1punt)

6. Digues si és Verdader o Fals. (1punt)

1. Dormir i menjar bé també forma part de l'entrenament.
2. Les adaptacions a curt termini ens apareixen durant la sessió.
3. Els sistemes d'entrenament fraccionat són els pitjors per a treballar la velocitat.
4. La Velocitat es pot treballar després de treballar la resistència aeròbica.

7. Dissenya sessió amb 4 exercicis on es pretengui treballar totes les CCFBB dins de l'estructura temporal d'una sessió. Hi ha de constar l'escalfament, la part principal, el sistema d'entrenament que utilitzaries i el perquè de cada exercici, relacionant-lo amb la capacitat que vulguis treballar "seria convenient posar el retorn a la calma. (2 punts)

Natació:

1. Fes un recull dels avantatges que té practicar natació per al nostre organisme.
2. Explica detalladament l'estil de crol , braça, esquena i papallona.
3. Resumeix i fes un recull de les normes que t'han sorprès que fan referència a la normativa d'una competició de Natació.
4. Qui és Michael Phelps? i la Mireia Belmonte?
5. Explica detalladament quina és la musculatura (majoritàriament implicada) en l'estil de crol , braça, esquena i papallona.
6. Resumeix què és la natació en aigües obertes, proves més destacades, distàncies que cal recórrer en triatlons, Iron man i altres proves en aigües obertes.
7. Explica què són les vies braves, i com queden repartides al llarg del litoral català.
8. La història del Watterpolo.
9. Normativa bàsica del waterpolo
10. Com s'introdueix el watterpolo a Catalunya.
11. De tots els treballs que has fet..

12. Fes un repàs de la natació al llarg dels jocs olímpics, evolució proves que hi havia en un inici, evolució...
13. Dibuixa una taula amb els rècords mundials de les diferents disciplines de la natació, també que quedi reflectit en ella els temps en funció de la categoria masculina i femenina.
14. Busca què és una "rampa muscular" i indica quins són els consells per evitar patir-ne, i en cas que tinguem una rampa... què cal fer?

Fes la teva pròpia recuperació, fes 10 preguntes amb 10 respostes ben explicades.