

PART TEÒRICA 4ESO

1.Cita les capacitats físiques bàsiques treballades a classe durant aquest primer trimestre:

2.La Course Navette a quina CFB pertany?

3.Cita un test de cada CFB treballada a classe.

4.Quines capacitats depenen del procés d'energia del nostre cos? 5.

Quins tipus de força hem treballat a classe? Cita i defineix. 6. La prova

TEST DE SARGENT a quina CFB pertany?

7. A quina CFB pertany el test 10x5?

8. De reacció, gestual i de desplaçament. Cita de quina CFB parlem i posa un exercici d'exemple per cada una.

9. A quina CFB pertany el TEST DE FLOP?

10. Escriu totes les proves físiques realitzades a classe aquest trimestre.

Cap. Fís. Bàsiques Prova Física

FITXA DE CONDICIÓN FÍSICA

1. Què vol dir tenir una bona condició física? Explica breument si tothom té la mateixa condició física i per què

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Completa les frases següents

Una corredora de marató ha de tenir molta.....

Un ciclista ha de tenir molta.....

Un halteròfil es caracteritza per la seva.....

Un mim canvia ràpidament de gest. Té molta velocitat de.....

Un nedador de 25 metres destaca per la seva.....

Una gimnasta per poder fer un espagat ha de tenir molt bona.....

3. Explica la diferència que hi ha entre resistència aeròbica i resistència anaeròbica

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. De quins dos factors depèn la flexibilitat del cos humà?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Completa el paràgraf següent

Les són 4:
..... i
..... Aquestes qualitats conformen la
..... de cada persona.

Si el treball de resistència..... el fem amb intensitat molt
elevada i durada curta parlem de Si la
intensitat és mitja/baixa i la durada és llarga parlem de

.....

La força es la capacitat dels per produir
..... Distingim entre tres tipus de velocitat. Velocitat de
....., velocitat de i velocitat

.....