

## TEMA 4: LA FUERZA



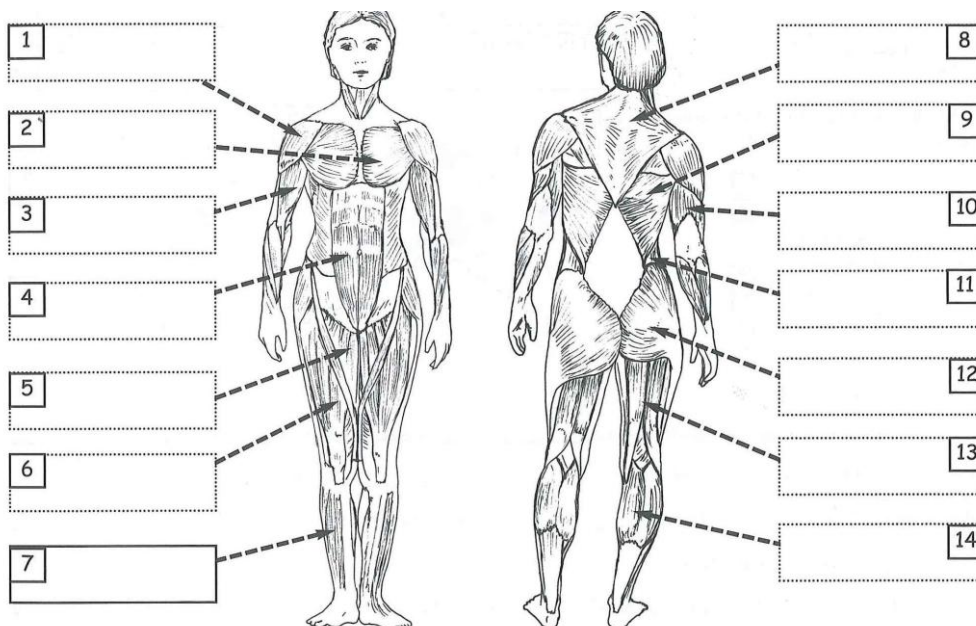
<b>Nombre del alumno/a:</b>	<b>Curso:</b>	
<i>A la hora de realizar la ficha ten en cuenta una adecuada redacción de las preguntas así como una presentación correcta. Presta especial atención a la ortografía. La ficha se debe entregar en la fecha fijada.</i>		

### 1. Definición de Fuerza y tipos de Fuerza.

<i>La Fuerza es</i>			
<i>Tipos de Fuerza</i>			
<i>¿Qué es?</i>			
<i>Ejemplos</i>			

### 2. Efectos saludables del entrenamiento de fuerza.


### 3. Coloca el número y el músculo del mismo color. Además indica el nombre.



**4. Indica el movimiento** que se produce cuando se contraen los músculos del gráfico anterior.

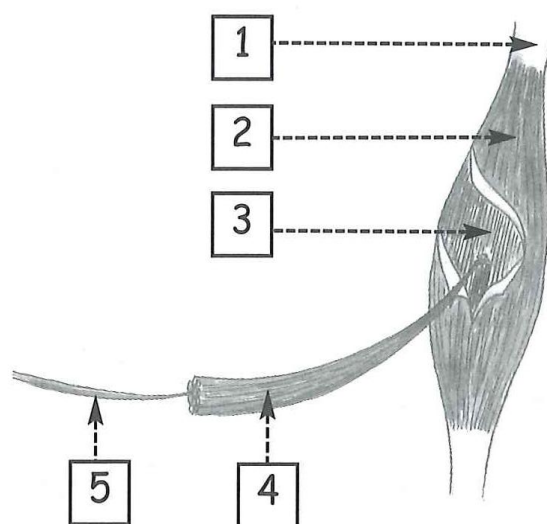
- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 8.  |
| 2. | 9.  |
| 3. | 10. |
| 4. | 11. |
| 5. | 12. |
| 6. | 13. |
| 7. | 14. |

**5. Describe el significado de los siguientes conceptos (los encontrarás en la parte final del libro):**

- Hipertrofia:
- Miofibrilla:
- Repetición:
- Serie:

**6. Indica cuáles son las partes de un músculo.**

- 1: .....
- 2: .....
- 3: .....
- 4: .....
- 5: .....



**7. Factores de los que depende la fuerza**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_

**8. Funciones de los Músculos:**

- ¿Cuál es el músculo AGONISTA?
- ¿Cuál es el músculo ANTAGONISTA?
- ¿Cuál es el Músculo SINERGISTA?
- ¿Cuál es el Músculo FIJADOR?

**9. ¿Cómo mejorar la Fuerza?:**

	Estáticos	Dinámicos	Autocarga	Sobrecargas
Descripción				
Ejemplo				

**10. Completa el mapa. No hace falta explicar nada, Solo indicar los nombres.**

