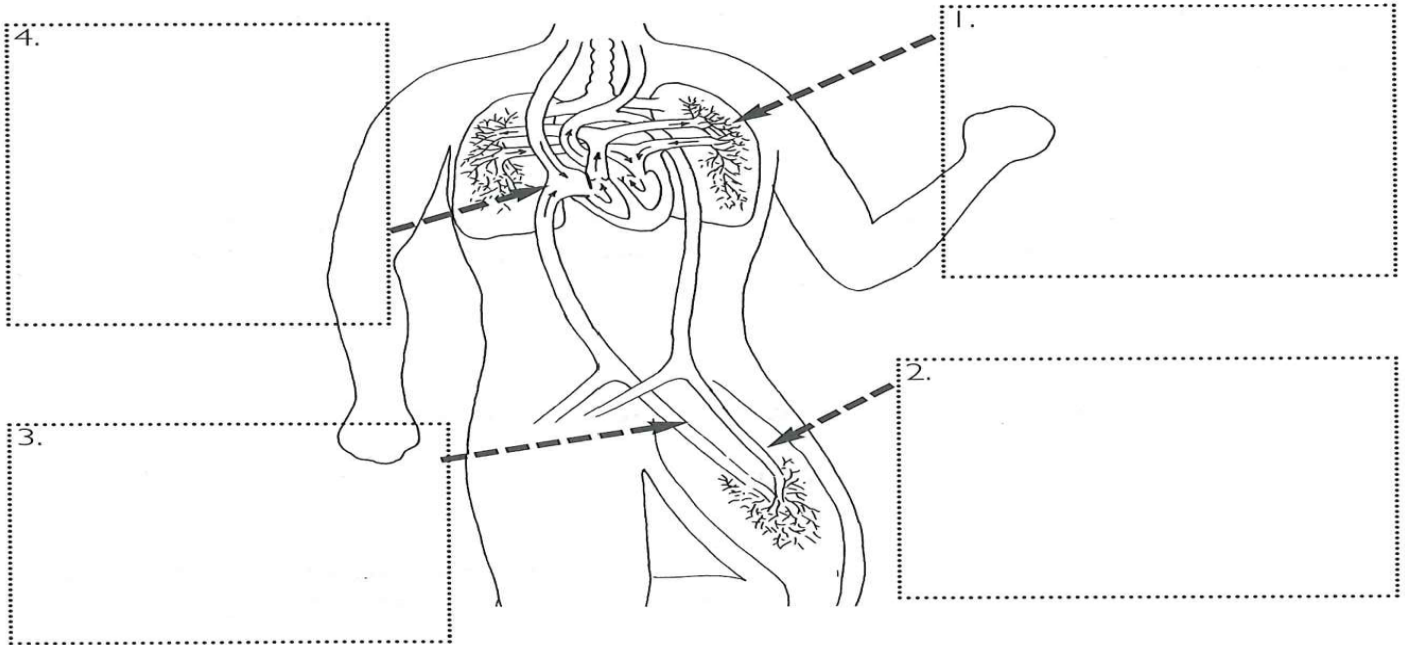




## TEMA 3: LA RESISTENCIA (III)



18.- Explica el recorrido de la sangre a través del Sistema Circulatorio



19.- Descríbeme 2 Sistemas de Entrenamiento de la Resistencia empleados en clase (Nombre; TIPO de SISTEMA, y descripción que me haga saber en qué clase fue).

- \_\_\_\_\_:

- \_\_\_\_\_:

20. - ¿Por qué aumenta la Frecuencia Cardíaca al practicar Ejercicio Físico?

21.- Para jóvenes en edad de crecimiento ¿cuánto tiempo se aconseja no superar al practicar la carrera?

Nombre:

curso:

22.- Calcula cuantos latidos **se ahorraría tu corazón al año** si consigueses, con la práctica aeróbica, reducir **SÓLO 5 pulsaciones por minuto** en reposo.

Pulsaciones en reposo por minuto			Pulsaciones en reposo por minuto (ahora 5 pulsaciones <b>MENOS</b> que antes)
Pulsaciones en reposo <b>por hora</b> (las pulsaciones anteriores x 60)			Pulsaciones en reposo <b>por hora</b> (las pulsaciones anteriores X 60)
Pulsaciones en reposo <b>por día</b> (las pulsaciones anteriores x 24)			Pulsaciones en reposo <b>por día</b> (las pulsaciones anteriores x 24)
Pulsaciones en reposo <b>al AÑO</b> (las pulsaciones anteriores x 365)			Pulsaciones en reposo <b>al AÑO</b> (las pulsaciones anteriores x 365)
<b>TOTAL PULSACIONES 1</b>			<b>TOTAL PULSACIONES 2</b>

RESULTADO PULSACIONES 1 – PULSACIONES 2	
---	--

**Valoración de ese resultado:**

23.- Verdadero o Falso

V F

1. No hay diferencia entre el corazón de una persona sedentaria y el de quien se ha entrenado desde niño.....  V  F
2. La energía necesaria para poder mantener un ejercicio se produce en las *mitocondrias*.....  V  F
3. Cuanto más *glucógeno* haya en los músculos, menos resistencia tiene una persona.....  V  F
4. Cuantas más fibras *rojas* tenga una persona, mayor será su resistencia.....  V  F
5. El máximo nivel de resistencia de una persona se consigue hacia los 13-14 años de edad.....  V  F
6. Las personas resisten más tiempo si el ejercicio es muy intenso.....  V  F
7. Los ejercicios de un *circuito* deben poderse repetir entre 10 y 40 veces seguidas sin una fatiga excesiva.....  V  F
8. Un circuito desarrolla la resistencia *aeróbica* con periodos de descanso más largos que los de trabajo.....  V  F
9. Al practicar carrera continua en ambientes fríos se debe inspirar por la nariz y espirar por la boca.....  V  F
10. En el test de *course navette* se recorren tramos de 20 mts.....  V  F