



EXERCICIS SOBRE CONDICIÓN FÍSICA

4rt. ESO 17'-18' Rafel Campaña

1. Fes una breu descripció de la Condició Física, tot fent referència a l'etapa més important per el desenvolupament de la **Força** i la classificació en funció de l' intensitat.
2. Una persona de sexe femení de 40 anys que mai ha realitzat exercici físic de forma organitzada i li manca hàbit. A quina intensitat li recomanaries per començar un treball de **Resistència**? Quant de temps, i per tant a quina FC de treball hauria d'anar durant la primera setmana d'entrenament? Quin sistema d'entrenament li recomanaries?
3. Explica amb exemples pràctics, exercicis i quin tipus de **Resistència** estàs fent; argumentant el tipus, temps, intensitat, etc. Intenta argumentar la resposta.
4. Si tinguessis que dissenyar exercicis per una sessió d'entrenament d'un equip de handbol per millorar el tir exterior (9 metres), Quin tipus d'exercicis faries i a quin tipus de força pertany. Argumenta la resposta.
5. Parlem de la **Flexibilitat**: definició, classifica-la, ..i argumentar el perquè faries un tipus d'estiraments si es tractés de l'escalfament o al final de la sessió.