

A FORZA

1. Define a forza.
2. ¿ Por que é a forza unha capacidade moi importante para a saúde?
3. ¿Que tipos de forza existen?
4. Define a forza máxima.
5. Define a forza explosiva
6. Define a forza resistencia.
7. Pon dous exemplos de deportes ou exercicios para cada tipo de forza definidos anteriormente.
8. Menciona que tipos de adestramento da forza podemos atopar. ¿En que consiste cada un deles?
9. Indica 3 exemplos de exercicios que podemos realizar para cada un dos métodos de adestramento da forza.
10. Deseña un pequeno circuíto de 6 estacións no cal traballes os seguintes grupos musculares:
 - Xemelgos
 - Cuádriceps
 - Musculatura abdominal
 - Musculatura da espalda
 - Bíceps
 - Tríceps
11. Menciona 5 materiais que poidamos utilizar no traballo de forza.
12. Indica 3 exercicios que se poidan facer en parella. Utilizando ó compañeiro como sobrecarga.
13. Indica 3 deportes nos predomine a forza como capacidade física principal.