

1. A enerxía que o noso organismo precisa para poder realiza-las súas funcións e responder a un esforzo físico a obtén de :

- a. A hemoglobina
- b. A glucosa
- c. A celulosa

2. A frecuencia cardíaca en estado de repouso a túa idade soe estar en torno a :

- a. 30-50 pulsacións por minuto
- b. 80-100 pulsacións por minuto
- c. 150-170 pulsación por minuto

3. A nosa condición física mellora xeralmente gracias a :

- a. O entrenamiento
- b. O entrenamiento e os hábitos saudables
- c. A xenética persoal

4. As cualidades físicas son : forza, velocidade, resistencia e.....

- a. Axilidade
- b. Flexibilidade
- c. Potencia

5. As dúas capacidades que debes entrenar con máis frecuencia a túa idade son

- a. Resistencia e flexibilidade
- b. Forza e flexibilidade
- c. Forza e velocidade

6. Correr suavemente durante 20 minutos é un exercicio para mellorar preferentemente:

- a. A resistencia muscular
- b. A resistencia xeral
- c. A elasticidade muscular

7. O conxunto de cambios que se producen no corazón e vasos sanguíneos cando facemos un esforzo chámase :

- a. Adapatación cardiovascular
- b. Adapatación muscular
- c. Adapatación respiratoria

8. O corazón dun rapaz da túa idade :

- a. Latexa máis a presa que o dos adultos
- b. Latexa o mesmo ritmo que o dos adultos
- c. Latexa máis lento que o dos adultos

9. Realizar xogos nos que teñas que empurrar a un compañeiro para desprazalo, mellora :

- a. A velocidade
- b. A resistencia
- c. A forza

10. Un corredor de maratón debe ser :

- a. Moi veloz
- b. Moi forte
- c. Moi resistente

