

T.P. – Educación Física – 3er Trimestre

- Alumnos varones 5to y 6to año ES
 - Fecha de entrega: Mesa Examen
 - Escrito a mano
 - Individual
1. Mencionar 4 deportes donde se lleve a cabo la velocidad de reacción simple, especificando cada situación.
 2. Mencionar 4 deportes donde se lleve a cabo la velocidad de reacción compleja, especificando cada situación.
 3. ¿Un mismo deporte puede componerse de velocidad de reacción simple y compleja? Justifique.
 4. Mencionar 4 deportes (o disciplinas deportivas) donde prepondere la velocidad láctica y 4 de velocidad aláctica. Explicar la diferencia entre ambos tipos de velocidad.
 5. Situación1: Confeccionar una batería de 10 ejercicios que desarrollen la velocidad de reacción compleja (**elegir un deporte**)
 6. Situación2: Un velocista ha corrido su mejor marca de 100m llanos en 11". Diagramar una sesión de entrenamiento donde se entrene a través del método **Interválico muy corto** (colocar cuántas pasadas de 100m correrá, en qué tiempo tendrá que correr cada pasada y cuánto tiempo de descanso se aplicará).
 7. Situación3: Un futbolista debe mejorar su velocidad en cortas distancias. Para esto ha corrido su mejor marca de 200m llanos en 22". Diagramar una sesión de entrenamiento donde se entrene a través del método **Interválico corto** (colocar cuántas pasadas de 200m correrá, en qué tiempo tendrá que correr cada pasada y cuánto tiempo de descanso se aplicará).
 8. Dibujar (o adjuntar) 10 formas de elongar los músculos del tren superior y 10 formas de elongar los del tren inferior.
 9. Mencionar 4 situaciones donde pueda producirse una reacción de RM muscular.
 10. Situación4: Un **deportista adolescente** se encuentra en su entrenamiento semanal de voley. El día lunes realizará un entrenamiento basado en cargas generales y el miércoles en cargas específicas. Mencionar 4 ejercicios que podría realizar para cada día (dependiendo el tipo de carga).