

Cognoms de l'alumne/a

Nom

curs

grup

Matèria

Professor/a

En aquesta guia se t'indiquen els treballs que has de fer i la matèria de la qual t'has d'examinar.

ES OBLIGATORI QUE PRESENTIS LA GUIA I ELS TREBALLS ABANS DE COMENÇAR L'EXAMEN. **Sense guia o sense treballs, no podràs examinar-te. Aquest treball són el 15% de la nota final.**

Si per fer l'examen cal utilitzar calculadora, diccionari, atles, etc..., hauràs de portar-los tu mateix.

- 1- Quines són es fases de l'escalfament general?
- 2- Per a que serveix l'escalfament específic?
- 3- Calcula la teua freqüència cardíaca màxima
- 4- Què és la Z.A.S. i calcula la teua (Zona d'Activitat Saludable)
- 5- Què és la Course Navette?
- 6- Quines són les capacitats físiques bàsiques?
- 7- Què és el factor neurotròfic del cervell o BDNF? Com l'augmentem?
- 8- Què és la sarcopènia? Com podem evitar-la?
- 9- Quins tipus de contraccions musculars hi ha?
- 10- Quin tipus de contraccions musculars hi ha?