

OINARRIZKO GAITASUN FISIKOEI BURUZ ... ZENBAT DAKIGU?

1.- Zer dira oinarrizko gaitasun fisikoak?

- ☐ Pertsona baten gaitasun fisikoa baloratzeko faktore neurgaitzak dira.
- ☐ Pertsona baten gaitasun fisikoa baloratzeko faktore neurgarriak dira.
- ☐ Pertsona baten gaitasun psikikoa baloratzeko faktore neurgarriak dira.

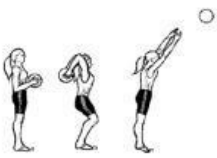
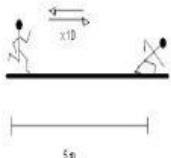
2.- Lotu hurrengo gaitasunak bere definizioarekin

ERRESISTENTZIA	Mugimendu bat edo desplazamendu bat ahalik eta denbora laburrenean egitea baimentzen digun gaitasuna da.
ABIADURA	Esfortzu bat denbora luzez mantentzen uzten digun gaitasuna.
MALGUTASUNA	Pisu bat edo erresistentzi bat gainditu edo honi aurre egitea baimentzen duen gaitasuna da.
INDARRA	Gure gorputzeko atal ezberdinak modu zabal batez mugitzen baimentzen digun gaitasuna da.

3.- Kokatu hurrengo kirolen irudiak bere oinarrizko gaitasun garratzitsuenarekin.

ERRESISTENTZIA		
ABIADURA		
MALGUTASUNA		
INDARRA		

4. - Lotu proba fisikoa, bere irudiarekin eta bere oinarrizko arautegiarekin.

Probak	Irudia	Probaren arauak
Baloi medizinalaren jaurtiketa		• Marraren atzean kokatuko gara. • 20 metrotako ibilbidea egin beharko dugu zuzen joaten. • Audioak markatzen duen erritmora joan behar gara. • Periodo bakoitzean erritmo progresiboki gora joango da eta gure abiadura azkarragoa izan beharko da. • Marra zapaldu beharko dugu. • Erritmoa ezin badugu jarraitu proba bukatutzat emango dugu. • Kontuan izan behar dugu zenbat periodo egin ditugun.
Malgutasuna		• Lurrean etzanda jarriko gara eta belaunak tolestuta. • Gure bikoteak gure oinak helduko dizkigu. • 30 segundotan zenbat eta abdominal gehien egin beharko ditugu. • Proba bizkarrarekin lurrean hasiko da. • Besoak lepoaren atzean edo bularrean egon beharko dira. • Bularra belaunak ikutzean zenbatuko dugu.
Abdominalak 30"		• Marraren atzean kokatuko gara marra zapaldu gabe. • Lekutik, bi oinak batera, salto egingo dugu aurrerantz. • Gorputzaren azken atala izango da gure marka. • Gure bikoteak erori garen lekua hartuko du (zentimetroak)
Jauzia aurreraka		• Marraren atzean kokatu behar gara, marra zapaldu barik. • Baloia bi eskurekin hartuko dugu. • Hankak sorbaldaren zabalera kokatuko ditugu. • Gure gorputza palanka izango balitz bezala erabiliko dugu eta baloia aurrera botako dugu. • Oinak ezin dira marrik pasatu. • Ezin da jauzirik egin. • Gure baloia erortzen den lekuan gure marka izango da (metroak).
Abiadura 10x5m		• Proba hau ortozik egingo dugu. • Banku suekoaren gainean egoko gara. • Bankuaren ixkinean kokatuko gara. • Beheraka jaitsiko gara eskuak taula ikutzen. • Belaunak ezin dira tolestu. • Gelditzen garen lekua gure marka izango da (zentimetroak)
Course Navette		• Marran kokatuko gara. • Gure bikoteak irtera ematean, 10 aldiz markatutako 5 metroak egingo ditugu, zenbat eta azkarren hobeto. • Marrak zapaldu behar dira. • Bukatzean, gure bikoteak kronometroa geldituko du (segundoak)