



NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO: 2º ESO GRUPO:

INFORMACIÓN:

El examen de la materia constará:

- a. Examen teórico de lo contenido en este cuadernillo de recuperación.

NOTA: para superar la materia los alumnos/as deberán realizar el examen, considerándose aprobado cuando obtenga una calificación mínima de 5.

INSTRUCCIONES:

Dispondrás del verano para realizar todas las preguntas.

NORMAS:

- a. Utiliza el **libro de educación física** para responder a las preguntas.
(<https://sites.google.com/site/dxtedfisica/>)
- b. **Las preguntas deben de ser contestadas en su totalidad y ser entregadas en el momento de presentarse al examen teórico de septiembre.**



CONTENÍDOS TEÓRICOS

1. ¿En que consiste el mecanismo de toma de decisiones en una acción motriz?

 2. Nombra cuatro razones por las que debemos calentar antes de realizar cualquier deporte.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.

 3. ¿El **CALENTAMIENTO GENERAL** consiste en? Explícalo brevemente.

 4. ¿La **SEGUNDA PARTE** del **CALENTAMIENTO** se llama? En que consiste, explícalo brevemente. 0,5 puntos cada apartado.

 5. ¿La **INSTENSIDAD** del calentamiento ha de oscilar entre?
 - a. 60-100 pulsaciones por minuto.
 - b. 30 y 40 pulsaciones por minuto.
-



- c. 80-90 pulsaciones por minuto.
- d. 120-140 pulsaciones por minuto

6. Nómbrame y descríbeme un TEST FÍSICO que hayamos realizado en clase y que mida la FUERZA.

7. ¿Cuáles son las denominadas CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?

- a. Fuerza, resistencia flexibilidad y coordinación.
- b. Flexibilidad, agilidad, fuerza y coordinación.
- c. Velocidad, resistencia y fuerza.
- d. Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

**8. El test de COURSE NAVETTE mide la
Describe brevemente en que consistía.**

9. Diseña un pequeño calentamiento específico para el deporte que tu elijas.

10. ¿Los tipos de RESISTENCIA son? En que se diferencian.



- 11. Cuando practicamos lucha canaria estamos trabajando, ¿qué tipo de fuerza?**
- 12. Los tipos de fuerza son:**
- a. Máxima, velocidad y absoluta.
 - b. Residual, máxima y resistencia.
 - c. Residual, máxima, velocidad.
 - d. Máxima, velocidad y de resistencia.
- 13. Determina cual es la afirmación FALSA cuando trabajamos la resistencia anaeróbica:**
- a. El aporte y la deuda de oxígeno no están equilibradas.
 - b. Las pulsaciones se elevan considerablemente.
 - c. Te falta el aire cuando la trabajas.
 - d. Se trabaja a 90-100 pulsaciones por minuto.
- 14. Cuando trabajamos la fuerza máxima la M es mayúscula, ¿porqué?**
- 15. Dependiendo del método de desarrollo de la flexibilidad, ¿se debe sentir dolor en algún momento con alguno de ellos?**
- a. Si, con todos.
 - b. En ningún caso, siempre se debe de llegar a una zona inferior a la zona del dolor.
 - c. Si, pero sólo en los métodos balísticos.
 - d. Únicamente en el Stretching.
- 16. ¿De qué forma el cuerpo enfría el organismo? ¿Cuándo debemos beber agua durante la práctica deportiva?**
-



17. Nómbrame las funciones de las bebidas energéticas. 03, cada apartado y 1 punto se están correctas las 3.

1.

2.

3.

18. ¿Cuáles son las denominadas CAPACIDADES FISICAS BASICAS?

- e. Fuerza, resistencia flexibilidad y coordinación.
- f. Flexibilidad, agilidad, fuerza y coordinación.
- g. Velocidad, resistencia y fuerza.
- h. Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

19. De las siguientes indicaciones sobre el entrenamiento de la fuerza, indica la que consideres que es VERDADERA.

- a) No es importante trabajar la flexibilidad como compensación al trabajo de fuerza.
- b) Es necesario aprender la técnica del movimiento para evitar problemas articulares.
- c) En el trabajo de fuerza con pesas, no es necesario realizar calentamiento específico con uno general es suficiente para elevar la temperatura corporal y muscular.
- d) Es recomendable a partir de los cinco años .

20. Nombra cuatro ejercicios para trabajar la MOVILIDAD ARTICULAR DINÁMICA.

1.

2.

3.



4.

21. ¿Porqué esta formado la biomáquina?

- a) Sistema de movimiento, expresión y dirección.
- b) Sistema de dirección y control, movimiento y alimentación.
- c) Sistema de dirección y control, sistema de alimentación y sistema de expresión.
- d) Sistema de alimentación, dirección y movimiento.

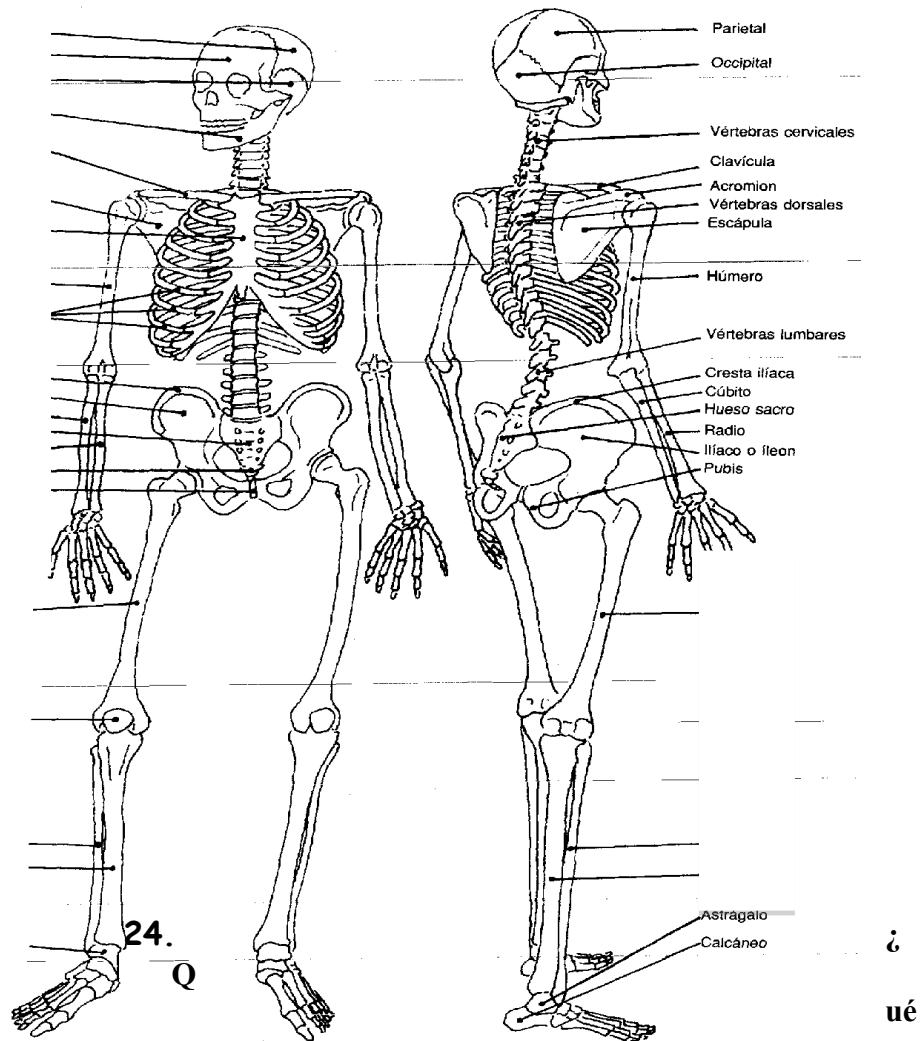
22. Completa las siguientes frases.

- El músculo situado en la parte posterior del muslo se llama.....
- El hueso que está entre la articulación del hombro y el codo se llama
- El hueso que está situado entre la cadera y la rodilla se llama El músculo situado entre la articulación del hombro y codo en su parte anterior se llama
- El músculo que rodea la articulación del hombro se llama

23. Localiza los siguientes huesos: cúbito, tibia, peroné.

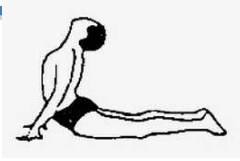


El esqueleto



grupo muscular está estirando?

1.-	2.-	3.-
4.-	5.-	6.-



25. Sitúame los siguientes músculos (bíceps, dorsal, isquiotibiales) en el dibujo.

