



**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**CURSO: 4º ESO GRUPO:**

**INFORMACIÓN:**

El examen de la materia constará:

1. Examen teórico de lo contenido en este cuadernillo de recuperación y realizar un trabajo sobre un deporte y exponerlo.

**NOTA:** para superar la materia los alumnos/as deberán obtener una calificación mínima de 5.

**INSTRUCCIONES:**

Dispondrás del verano para realizar todas las preguntas.

**NORMAS:**

- Utiliza el **libro de educación física** para responder a las preguntas. (<https://sites.google.com/site/dxtedfisica/>)

**Las preguntas deben de ser contestadas en su totalidad y ser entregadas en el momento de presentarse al examen teórico de septiembre.**





**4. Diseña un calentamiento específico pal deporte que tu elijas con al menos cuatro ejercicios.**

**5. Diseña un calentamiento específico para un test físico.**

**6. Nombra al menos tres características que debe tener un buen calentamiento.**

**1.**

**2.**

**3.**

**7. ¿Cuál es la diferencia entre los métodos continuos y fraccionados cuando trabajamos la resistencia? ¿Y entre la resistencia láctica y aláctica?.**



8. **¿Qué diferencia existe entre el fartleck de distancia y el de tiempo? Expón un ejemplo de cada uno de ellos.**

**Farleck de distancia:**

**Farleck de tiempo:**

9. **Diseñame un circuito con al menos cinco estaciones para trabajar la fuerza con autocargas.**

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

10. **¿En qué consiste el método PNF? ¿Qué capacidad física básica trabaja?**

11. **¿Cuáles son los tipos de fuerza? Cuando trabajamos con autocargas, ¿qué tipo de fuerza predomina?**



12. ¿ En qué se diferencia el movimiento muscular agonista del antagonista?

13. Cuando realizo una sentadilla, ¿cuál es la fase concéntrica y excéntrica? ¿Y en una flexión? Analiza el movimiento.

14. Determina cuál es el músculo antagonista de los siguientes músculos.

MÚSCULO AGONISTA	ANTAGONISTA
Cuadriceps	
Dorsal	
Tibial	
Tríceps	

15. Dibújame un ejercicio en el que se muestren los siguientes movimientos.

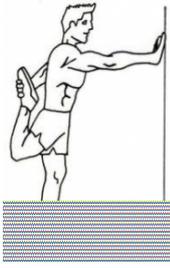
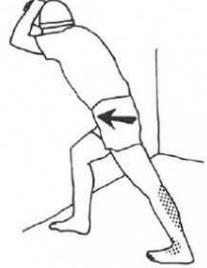
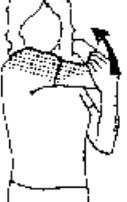
Circunducción

Abducción

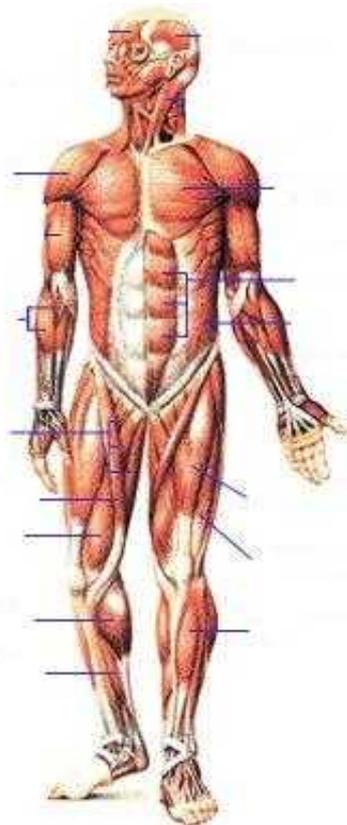
16. ¿Qué grupo muscular está estirando?

---



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

17. Sitúame los siguientes músculos (oblicuos, deltoides, romboides, aductor, dorsal, isquiotibial y cuádriceps) en el dibujo.



18. Dibuja y/o describe un ejercicio para trabajar los siguientes músculos.

Pectoral

Cuádriceps

Tríceps

19. ¿Con qué capacidad física básica se relaciona principalmente el sistema de

alimentación? ¿Por qué?



- 20. Nómbrame cuatro beneficios de la actividad física sobre el sistema cardio-respiratorio.**
- 21. Determina cual es la afirmación falsa de los beneficios de la actividad física sobre el sistema locomotor.**
- a) Aumenta el número de fibras.
  - b) Aumenta la osteoporosis.
  - c) Fortalece huesos y músculos.
  - d) Fortalece el crecimiento óseo.
- 22. ¿Cuáles son las características que tiene que tener un buen calzado?**
- 23. Cuando hacemos abdominales para el recto abdominal, ¿qué debes hacer?**
- 24. ¿Cuál es el orden para trabajar los abdominales?**
- 25. Al realizar las sentadillas y/ o pasos profundos, tus rodillas no deben...**
- a. Inclinarsse hacia abajo.
  - b. Separarse más de medio metro.
  - c. Sobrepasar la punta de los pies.
  - d. Bajar y subir rapidamente.
- 26. Qué es el tripode vital? ¿Qué tenemos que mirar en cada caso?**
-



27. **¿Si tiene pulso, respira, pero se encuentra inconciente que medida de actuación puedo tomar? Descríbela brevemente.**
28. **Nombra cuatro contraindicaciones de los esteroides anabolizantes. ¿Cuál es su función?**
29. **¿En que consiste la RCP? ¿Cuál es el ritmo de reanimación?**
30. **¿Cuál es la función de los analgésicos? ¿Y sus contraindicaciones?**