

# RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

## 2º ESO: 1º TRIMESTRE

Unidades didácticas: 2 (Calentamiento), 3 (Condición Física y Motriz), 4 (Deportes Colectivos).

**CADA PREGUNTA TIENE UNA SOLA OPCIÓN CORRECTA Y VALE 1 PUNTO.**

**Nombre y Apellidos:**

1. El calentamiento no se debe realizar nunca antes de una actividad física.
  - Verdadero
  - Falso
2. El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.
  - Verdadero
  - Falso
3. Selecciona una de las fases del calentamiento.
  - Partido de fútbol
  - Círculo antes de empezar la clase de Educación Física
  - Movilidad articular
4. Señala una parte del calentamiento específico de un futbolista.
  - Movilidad articular de muñecas
  - Movilidad articular del tren inferior
  - En la celebración de un gol
5. Una equilibrada condición física debe mantener en equilibrio:

- La fuerza
  - La resistencia
  - La velocidad
  - Todas las anteriores
6. Para entrenar todo lo correspondiente a la velocidad debemos incluir en nuestro entrenamiento:
- Carreras de activación.
  - Carreras de cambios de ritmo.
  - Ambas.
7. En el levantamiento de pesa predomina la condición física:
- Velocidad
  - Fuerza
  - Resistencia
8. Selecciona el deporte colectivo:
- Badminton
  - Tenis individual
  - Baloncesto
9. ¿Cuál fue el primer equipo de fútbol español?
- Actual Recreativo de Huelva
  - Actual Real Betis
  - Actual Sevilla FC
10. ¿Cuántos segundos totales dura una posesión de baloncesto?
- 8 segundos.
  - 14 segundos.
  - 24 segundos.