

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.