

RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

4º ESO: 1º TRIMESTRE

Unidades didácticas: 2 (Calentamiento), 3 (Condición Física), 4 (Deportes adaptados)

Nombre y Apellidos:

CADA PREGUNTA TIENE UNA ÚNICA OPCIÓN CORRECTA Y VALE 1 PUNTO.

1. Las partes de un calentamiento completo serían:
 - Movilidad articular
 - Carreras de activación.
 - Desplazamientos, giros, saltos, siempre de menos a más.
 - Todas las anteriores.

2. Un calentamiento general formado por movilidad articular y carreras de activación y un calentamiento específico formado por ejercicios de movilidad articular de hombros, espalda, cuello y brazos, corresponde a:
 - Natación
 - Fútbol
 - Atletismo

3. La nutrición es el hecho de ingerir alimentos y la alimentación es la ciencia o el estudio que hay detrás de los alimentos.
 - Verdadero
 - Falso

4. En el deporte en general y en la educación física en particular, la vuelta a la calma como parte de una sesión es algo que no se tiene en cuenta y que intentamos evitar siempre que se pueda.
- Verdadero
 - Falso
5. El entrenamiento de fuerza...
- Se debe entrenar solo en deportes de levantamientos de pesas
 - Se debe entrenar en fútbol, pero no en baloncesto.
 - Está científicamente demostrado que es parte de una óptima preparación física.
6. En la modalidad maratón del atletismo la capacidad física básica que predomina es
- Fuerza
 - Resistencia
 - Flexibilidad
7. Los músculos más utilizados del cuerpo son los responsables de parpadear y están en los ojos.
- Verdadero
 - Falso
8. Si un partido de voleibol sentado llega empate a 2-2 en el último set, el último set se llama y se juega a...
- Prórroga y a 15 puntos
 - Break breakque y a 15 puntos
 - Break breakque y a 21 puntos
9. La disciplina más numerosa de participantes del programa paralímpico es...
- Fútbol
 - Baloncesto
 - Atletismo

10. La II Guerra Mundial fue uno de los desencadenantes por los que se empezó a potenciar el deporte para las personas con discapacidad.

- Verdadero
- Falso