



**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**CURSO: 1º ESO GRUPO:**

**INFORMACIÓN:**

El examen de la materia constará:

1. 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:**

- 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.**



## **CONTENIDOS TEÓRICOS**

1. ¿La **SEGUNDA PARTE** del **CALENTAMIENTO** se llama? Describe brevemente en qué consiste

2. La **DURACIÓN** de un **CALENTAMIENTO** en **CLASE** oscila entre:

- a. Entre 8' - 10'.
- b. Aproximadamente 5'.
- c. Entre 35' – 50'
- d. Mínimo 15 minutos.

3. ¿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.

4. ¿La **INSTENSIDAD** del calentamiento ha de oscilar entre?

- a. 30 y 40 pulsaciones por minuto.
- b. 80-90 pulsaciones por minuto.
- c. 120-140 pulsaciones por minuto
- d. 60-100 pulsaciones por minuto.

5. Nómbrame y describeme un **TEST FÍSICO** que hayamos realizado en clase y que mida la **FUERZA**.

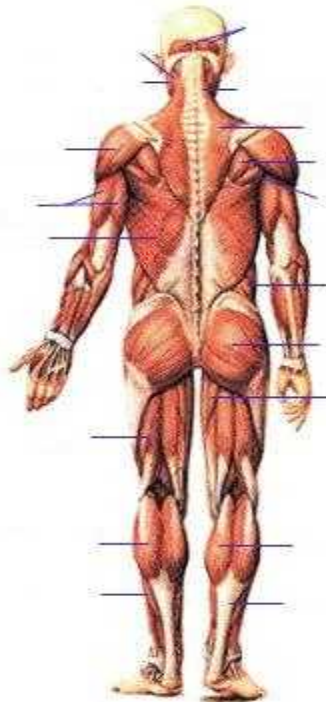
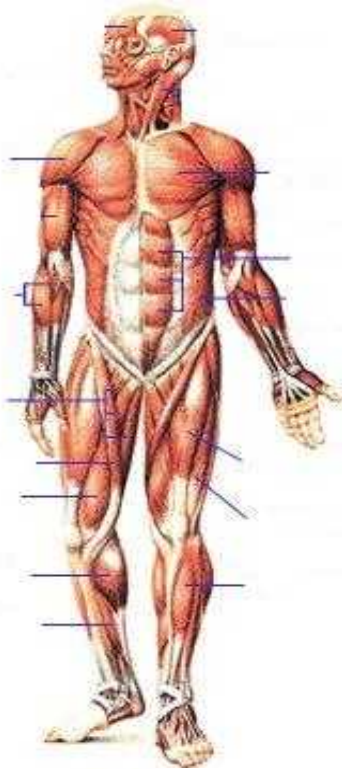
6. ¿Qué es la vuelta a la calma?



- 7. Define calentamiento.**
- 8. ¿En que consiste la parte específica del calentamiento? Explicala brevemente.**
- 9. Durante el calentamiento existe una parte de estiramientos, ¿debemos hacer ejercicios en posición horizontal? Razona tu respuesta.**
- 10. ¿Cómo se toman las pulsaciones? Explicalo brevemente.**
- 11. Completa las siguientes frases.**
- El grupo muscular situado en la parte posterior e inferior de la pierna se denomina.....
- El grupo muscular situado en la parte anterior del brazo se denomina.....
- El grupo muscular que rodea el estómago se denomina .....
- El cuádriceps se sitúa en .....



12. Sitúame los siguientes músculos (cuádriceps, pectoral, tríceps, deltoides, isquiotibiales) en el dibujo.





---

**13. Completa las siguientes frases.**

El grupo muscular situado en la parte posterior e inferior de la pierna se denomina.....

El grupo muscular situado en la parte anterior del brazo se denomina.....

**14. Al realizar las sentadillas y/ o pasos profundos, tus rodillas deben...**

- a) Inclinarsse hacia abajo.
- b) No separarse más de 30 centímetros.
- c) No sobrepasar la punta de los pies.
- d) Bajar y subir rapidamente.

**15. ¿Qué entiendes por “higinene postural”?**

**16. ¿Cuáles son las funciones de la columna vertebral?**


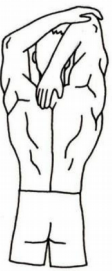
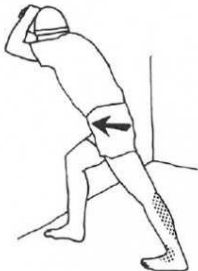
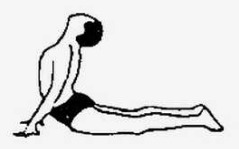
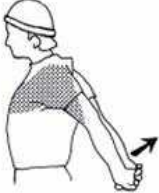

**17. Dibuja la posición correcta e incorrecta cuando nos colocamos en posición de cuadrupedia.**

Posición correcta	Posición incorrecta

---

**18. ¿Qué grupo muscular está estirando?**



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

19. ¿Qué es una lipotimia? Nombra al menos dos cosas que debemos hacer.

20. Si nos sale sangre por la nariz, debemos...

- A. Inclinar la cabeza hacia atrás.
- B. Respirar fuertemente por la nariz para eliminar la sangre.
- C. Taponar la nariz y respirar por la boca.
- D. Taponar la nariz por el lado que me sale sangre y respirar por el otro.

21. Ante un ataque de epilepsia, nombra dos cosas que debemos hacer y dos que no.

22. ¿Cuál es el tratamiento ante un esguince?



23. ¿Qué test podemos realizar para iniciar el deporte después de un esguince?
24. ¿Qué ocurriría si le diéramos de beber agua a un accidentado en estado de inconciencia?
25. ¿Debes de agobiar al accidentado en algún momento? ¿Por qué?
26. ¿Cuándo ocurre un accidente que tenemos que hacer. por **orden de prioridad?**
- Avisar a las emergencias, a continuación socorrer y por último proteger.
  - Proteger al accidentado y a mi mismo, socorrer y por último avisar a las emergencias.
  - Proteger al accidentado y a mi mismo, avisar a los servicios de emergencia y por último socorrer a la víctima.
  - No importa el orden, lo importante es actuar.
27. ¿Si tiene pulso, respira, pero se encuentra inconciente que medida de actuación puedo tomar?



**28.** Cuando ocurre un accidente debemos de comprobar el trípode vital.  
¿en qué debemos fijarnos?

**29.** Si te encuentras sólo y tienes que realizar una reanimación cardiopulmonar (RCP), cual es el ritmo de reanimación:

- e. Treinta presiones esternales por cuatro respiración.
- f. Quince presiones esternales por dos respiraciones.
- g. Treinta presiones esternales por dos respiraciones.
- h. No importa el número, lo importante es realizarlo.

**30.** ¿Qué es la Maniobra de Heimlich? Expón algún ejemplo.

**31.** El objetivo del calentamiento es...

- a. Ponerse en forma un deportista antes de un esfuerzo".
- b. Preparar el organismo de un individuo para un esfuerzo.
- c. Realizar unos ejercicios antes de un partido para que el contrario vea que estamos fuertes".

**32.** Cual de las siguientes afirmaciones no es cierta:

- a. El calentamiento previene de posibles lesiones.
  - b. El calentamiento predispone al deportista para actividades de alta intensidad.
  - c. El calentamiento favorece las contracturas y tirones.
-





**33. Durante el calentamiento, deberemos seguir un orden en los ejercicios:**

- a. piernas luego cintura-tronco, brazos y finalmente cuello.
- b. cuello, brazos luego cintura-tronco y por último piernas.
- c. cualquiera de los anteriores es válido, lo importante es seguir un orden lógico.

**34. Explica la secuencia de calentamiento que proponíamos en clase:**

**35. Un calentamiento general deberá ser:**

- a. corto, de intensidad alta (140-180 pulsaciones) y con balón.
- b. de al menos 20 minutos y tener algunos estiramientos.
- c. Entre 8 y 10 minutos y una frecuencia cardiaca de 120-140 pulsaciones.

**36. Señala la cuestión correcta de las siguientes referidas a la vuelta a la calma:**

- a. La vuelta a la calma no es una parte importante de la sesión. Si no hay tiempo no es necesario realizarla.
- b. La vuelta a la calma debe de ser progresiva de más a menos en intensidad y específica según el ejercicio realizado.
- c. En la vuelta a la calma los ejercicios no pueden ser realizados en el suelo.