

APELLIDOS Y NOMBRE: _____

CURSO: _____

1.- De las siguientes frases, indicar con una “V” las que sean verdaderas y con una “F” las que sean falsas:

- El calentamiento reduce el riesgo de posibles lesiones. V F
- La vuelta a la calma aumenta el riesgo de posibles lesiones. V F
- El calentamiento aumenta la frecuencia cardiaca y la temperatura. V F
- Existe dos tipos de calentamiento: general y específico. V F
- El calentamiento tiene como objetivo relajar los músculos. V F
- El test de Course Navette mide la fuerza muscular. V F
- La Flexibilidad es una Capacidad Física Involutiva. V F
- La Velocidad y la Resistencia son dos de las cuatro Capacidad Física Básicas V F

2. Une con flechas:

Ejercicios de Activación y de Movilidad Articular.

PARTE PRINCIPAL

Ejercicios encaminados a disminuir la frecuencia cardiaca.

VUELTA A LA CALMA

Educación integral del individuo.

CALENTAMIENTO

Tienen lugar los ejercicios de alta intensidad.

EDUCACIÓN FÍSICA

3. ¿Cuál de estas afirmaciones es la verdadera?

- a. El calentamiento general, el calentamiento específico y la frecuencia cardiaca son las partes de una sesión de Educación Física.
- b. El calentamiento, la parte principal y la vuelta a la calma son las partes de una sesión de Educación Física.
- c. El estiramiento, el trote y la vuelta a la calma son las partes de una sesión de Educación Física.
- d. Todas las respuestas anteriores son correctas.

4. Arrastra y completa las siguientes frases:

- Los ejercicios en un buen calentamiento deben estar organizados y secuenciados de menor a mayor .
- El es un proceso organizado pedagógicamente que *pretende preparar al* en los aspectos técnicos, tácticos, estratégicos, físicos y psicológicos, con ejercicios sistemáticos.
- La es la *capacidad para soportar un esfuerzo físico, más o menos intenso, durante el máximo tiempo posible.*
- El del balón medicinal y el pentasalto son pruebas que miden la .
- La cardiaca son los latidos que da el corazón en un minuto.

FUERZA

DEPORTISTA

LANZAMIENTO

ENTRENAMIENTO

RESISTENCIA

FRECUENCIA

INTENSIDAD

Si tienes dudas en algún apartado puedes mirar los apuntes que he colgado en CLASSDOJO o puedes visualizar uno de estos vídeos que te ayudarán a comprender mejor los contenidos tratados durante las clases de Educación Física.

IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS