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