

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 aumenta el riesgo de posibles lesiones. V F
- La vuelta a la calma disminuye el riesgo de posibles lesiones. V F
- El calentamiento aumenta la frecuencia cardíaca 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 la única Capacidad Física que no es Involutiva. V F
- La Velocidad y la Agilidad son dos de las cuatro Capacidad Física Básicas. V F

2. Une con flechas:

Ejercicios encaminados a disminuir la frecuencia cardíaca.

Ejercicios de Activación y de Movilidad Articular.

Educación integral del individuo.

Tienen lugar los ejercicios de alta intensidad.

PARTE PRINCIPAL

VUELTA A LA CALMA

CALENTAMIENTO

EDUCACIÓN FÍSICA

3. ¿Cuál de estos objetivos no pertenece al calentamiento?

- a. Preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente.
- b. Relaja los músculos y las articulaciones.
- c. Reducir el riesgo de posibles lesiones.

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

CONDICIÓN FÍSICA

RESISTENCIA



VELOCIDAD



FUERZA



FLEXIBILIDAD

