EXAMEN DE EDUCACIÓN FÍSICA:

SALUD, CONDICIÓN FÍSICA Y JUEGOS

Curs: 2n d'ESO

Preguntas tipo test (Elige la respuesta correcta)

1. ¿Qué proporción de hidratos de carbono recomienda la ficha para una dieta equilibrada?

A) 10-15%

B) 25-30%

C) 55-60%

2. ¿Qué postura es la recomendada cuando se estudia o se lee durante un buen rato según los consejos de salud postural?

A) Utilizar un atril si se lee durante un buen rato.

B) Poner las piernas cruzadas durante muchas horas.

C) Dejar la espalda completamente curvada hacia delante.

3. ¿Qué se entiende por una persona "sedentaria"?

A) Aquella persona que realiza ejercicio físico intenso todos los días de la semana.

B) Aquella el estilo de vida de la cual no incluye la realización de ejercicio físico.

C) Aquella que solo practica deportes federados de competición.

4. ¿Cuál es uno de los objetivos principales del calentamiento antes de la práctica físicodeportiva?

A) Disminuir completamente las pulsaciones del corazón antes de empezar.

B) Preparar los músculos y las articulaciones para disminuir el riesgo de sufrir una lesión.

C) Sentarse y descansar hasta que desaparezca el cansancio.

5. ¿Cómo se calcula de forma sencilla el número de pulsaciones por minuto según el método explicado a los apuntes?

A) Contando las pulsaciones en 6 según y multiplicando por 10.

B) Contando las pulsaciones durante un minuto entero.

C) Contando las pulsaciones en 10 según y multiplicando por 60.

6. ¿Qué tipo de resistencia es la que está directamente relacionada con la salud y consiste en esfuerzos de mediana o baja intensidad con aportación suficiente de oxígeno?

A) Resistencia anaeróbica. B) Resistencia aeróbica. C) Resistencia explosiva.

LIVEWORKSHEETS

7. ¿Qué característica principal se indica respecto a la flexibilidad según la edad?

A) Se incrementa automáticamente sin necesidad de entrenamiento a medida que nos hacemos grandes.

B) Se va perdemos poco a poco con el tiempo, perdiéndose a mayor velocidad durante la adolescencia.

C) No guarda ninguna relación con la edad ni con el crecimiento.

8. ¿Qué músculos se encargan de la extensión de la pierna?

A) Gemelos

B) Glúteos

C) Cuádriceps

9. ¿Qué diferencia principal existe entre un juego tradicional y un deporte tradicional respecto a las reglas?

A) El juego tradicional tiene reglas sencillas y flexibles, mientras que el deporte tradicional tiene reglas más claras y estrictas.

B) El juego tradicional tiene reglas muy estrictas y federadas, mientras que el deporte tradicional no tiene reglas.

C) No hay ninguna diferencia en el reglamento entre ambos.

10. ¿Cuál de las siguientes opciones corresponde a una calidad motriz (y no a una capacidad física básica)?

A) El equilibrio

B) La fuerza muscular

C) La flexibilidad

LIVEWORKSHEETS