

Educación Física
4º Primaria

1.- De las siguientes afirmaciones selecciona V, si es verdadera o F, si es falsa.

El calentamiento reduce el posible riesgo de lesiones.	V	F
La vuelta a la calma aumenta el riesgo de posibles lesiones.	V	F
El calentamiento aumente la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal.	V	F
Existen dos tipos de calentamiento: general y específico.	V	F
El calentamiento tiene como objetivo relajar los músculos.	V	F
La Velocidad y la Resistencia son dos de las Cualidades Físicas Básicas.	V	F

2.- Relaciona:

Ejercicios de activación y movilidad articular.	Parte Principal
Ejercicios destinados a bajar la frecuencia cardiaca.	Vuelta a la calma
Educación integral del individuo.	Calentamiento
Tienen lugar los ejercicios de alta intensidad.	Educación Física

LIVEWORKSHEETS

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 trote, el estiramiento y la vuelta a la calma son las partes de una sesión de Educación Física.

d.- Todas las 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 ordenado pedagógicamente que pretende preparar al _____ en los aspectos técnicos, tácticos, estratégicos, físicos y psicológicos, con ejercicios sistemáticos.
- La _____ cardiaca mide los latidos que da el corazón en un minuto.
- La _____ es la capacidad de soportar un esfuerzo físico, más o menos intenso, durante el máximo tiempo posible.
- El _____ de balón medicinal y el pentasalto son pruebas que miden la _____

ENTRENAMIENTO | FUERZA | DEPORTISTA

INTENSIDAD | FRECUENCIA | LANZAMIENTO

RESISTENCIA

LIVEWORKSHEETS