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 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 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 cardiaca.	PARTE PRINCIPAL
Ejercicios de Activación y de Movilidad Articular.	VUELTA A LA CALMA
Educación integral del individuo.	CALENTAMIENTO
Tienen lugar los ejercicios de alta intensidad.	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