FICHA REPASO 1º EVALUACIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA.

Realiza la siguiente ficha con los contenidos que hemos visto durante este trimestre.

1. Escribe las 4 partes del calentamiento general:

OLIDMVIAD - ATULARIC	STRAETOEIMINS	NE - CAICON	XLSISVEPOO
		Puesta …	Ejercicios…

2. **Une con flechas las definiciones correctas:**

VELOCIDAD	AQUELLA QUE NOS PERMITE LLEVAR A CABO UNA ACTIVIDAD O ESFUERZO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.
RESISTENCIA	LA CAPACIDAD DE REALIZAR ACCIONES MOTRICES CON MÁXIMA INTENSIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
FLEXIBILIDAD	ES LA CAPACIDAD QUE TIENEN NUESTROS MÚSCULOS PARA CONTRAERSE CONTRA UNA RESISTENCIA
FUERZA	LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS ARTICULACIONES PARA REALIZAR MOVIMIENTOS CON LA MAYOR AMPLITUD POSIBLE

3. Escribe debajo de cada actividad Física, la capacidad Física más importante

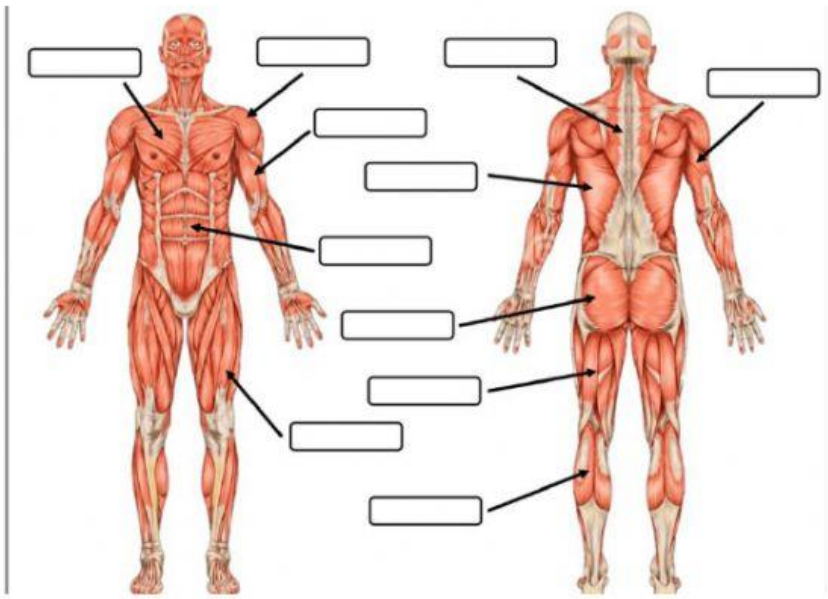
MARATÓN	LANZAMIENTO DE PESO	100 METROS LISOS

HALTEROFILIA	GIMNASIA RÍTMICA	220 KM EN BICICLETA

50 METROS NADANDO	SALTO DE LONGITUD	ESTIRAMIENTOS

4. Los músculos y las articulaciones:

Gemelos, bíceps, tríceps, cuádriceos, dorsal ancho, trapecio, abdominales, pectoral, deltoides, glúteos e isquiotibiales.



5. Repasamos algunas de las pruebas de atletismo. Busca las siguientes pruebas que encontramos en las diferentes modalidades de atletismo

Velocidad, vallas, fondo, medio fondo, relevos, obstáculos, marcha, altura, pértiga, longitud, martillo, jabalina, disco.

F	H	E	E	K	G	B	X	V	L	H	S	G	F	H	S	Q	R	O	C
E	S	O	H	D	L	S	X	V	Z	V	A	H	C	R	A	M	Z	T	P
J	N	B	M	H	A	W	I	M	F	L	F	N	E	Q	A	T	M	A	E
S	J	S	J	L	M	D	D	V	O	T	I	L	O	R	Q	S	P	C	R
A	I	T	L	S	I	J	I	C	N	W	E	B	T	O	L	R	X	O	T
R	R	A	Z	D	O	H	Q	C	D	V	B	I	C	H	U	S	M	L	I
E	V	C	R	G	U	X	E	C	O	F	L	Q	L	E	N	D	M	E	G
R	Q	U	Q	C	P	T	O	S	F	L	X	S	B	D	V	E	K	D	A
R	G	L	Z	I	Z	G	I	E	O	O	E	A	E	V	U	B	T	D	S
A	V	O	X	J	M	R	M	G	E	D	S	V	K	H	A	D	T	Z	O
C	G	S	J	I	D	P	S	P	N	Z	H	G	J	V	N	W	D	N	T
C	K	J	Y	G	P	G	U	O	C	O	R	I	K	T	I	B	I	Q	N
A	Q	W	T	L	G	Z	F	L	P	U	L	Z	V	G	L	O	S	L	E
L	A	A	A	R	R	O	W	A	S	L	D	X	B	J	A	O	C	I	I
T	M	X	P	N	I	M	C	R	O	O	C	V	J	S	B	O	O	Q	M
U	H	X	A	D	Q	P	P	L	Q	O	S	I	O	B	A	Q	M	G	A
R	O	L	E	L	G	D	L	R	R	Q	T	T	D	Z	J	S	S	U	Z
A	C	M	R	U	K	S	M	E	W	I	L	K	Q	P	D	S	X	W	N
H	K	B	D	M	P	J	E	Z	O	A	B	J	Q	T	A	M	L	L	A
O	B	L	Y	U	I	I	U	C	S	X	A	L	A	B	O	K	S	V	L