

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.

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 perdiendo 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