

Nombre del alumno: _____ Grado: Segundo Grupo: _____

Instrucciones: Elige la respuesta que consideres sea correcta, para ello despliega en el recuadro.

1.- Son aquellas medidas que se deben tomar para evitar un riesgo o lesión; y, por otro lado, para mejorar la calidad de la práctica física.

2.- Es el primer aspecto preventivo a considerar en el alumno para hacer cualquier activación física dentro de la escuela es ...

3.- En ella se determina cualquier tipo de disfunción que limite o impida la práctica física; con medición de la tensión arterial y algún test de adaptación al esfuerzo.

4.- Con esta revisión se determina del peso y la talla.

5.- Con objeto de adecuar los esfuerzos a la capacidad de trabajo del alumnado, se lleva a cabo una valoración...

6.- Son aquellos que constituyen un patrón alimentario o lo que es lo mismo, la dieta habitual.

7.- Conjunto de normas, cuyo objetivo principal es mantener la correcta posición del cuerpo, ya sea en quietud o en movimiento, para así evitar posibles lesiones en la columna vertebral.

8.- Antes de comenzar a hacer ejercicio prepara al cuerpo, no sólo física sino también mentalmente mediante

9.- Deben de estar atados y deben de ser muy bajas para evitar esguinces de tobillo y el acortamiento del tríceps sural.

10.- Son sistemas de control que tienen como objetivo generar patrones de comportamiento basados en las medidas a tomar para prevenir y controlar los riesgos inherentes en un proceso determinado.