



EDUCACIÓN FÍSICA

Apellidos _____ **Nombre** _____

DNI _____ **Fecha** _____

INSTRUCCIONES GENERALES

- Duración de la prueba: 1 hora
- Mantenga su DNI en lugar visible durante la realización de la prueba.
- Lea detenidamente la prueba y responda únicamente a lo que se le pregunte.
- Cuide la presentación y la ortografía. Revise la prueba antes de entregarla.
- Cada ejercicio tiene asignado su calificación correspondiente.
- Esta prueba se calificará numéricamente entre 0 y 10. Para superar la materia de **EDUCACIÓN FÍSICA**, deberá obtener una puntuación mínima de cinco puntos.

EJERCICIOS

- 1) Explique las principales características y diferencias entre un “calentamiento general” y un “calentamiento específico”. Añada un ejemplo de cada uno.
(1 punto)
- 2) ¿Qué es Frecuencia Cardíaca Respiratoria (FCd), cómo debe tomarse y para qué se utiliza en las sesiones de Educación Física?
(1 punto)
- 3) ¿Qué es el Deporte Adaptado? Ponga ejemplos y explique brevemente alguno de ellos.
(1 punto)
- 4) Explique en qué consiste la pirámide de los alimentos como parte fundamental de una dieta equilibrada y saludable. Dibuje la pirámide.
(1 punto)
- 5) En una situación de primeros auxilios, ¿en qué consiste la “maniobra de Heimlich”?
(1 punto)
- 6) Establezca un decálogo de valores y juego limpio en el deporte.
(1 punto)

7) Cite y explique alguna App que nos facilite realizar un seguimiento de los desplazamientos en el medio natural.

(1 punto)

8) ¿Qué es la Expresión Corporal? ¿Cómo puede trabajarse en las sesiones de Educación Física?

(1 punto)

9) Establezca unas normas relacionadas con Balonmano:

- a) 2 Reglas relacionadas con la pista y el equipamiento.**
- b) 1 Regla relacionada con la duración del partido.**
- c) 2 Reglas relacionadas con las faltas no permitidas.**

(1 punto)

10) Establezca unas normas relacionadas con un Deporte Alternativo:

- a) 2 Reglas relacionadas con la pista y el equipamiento.**
- b) 1 Regla relacionada con la duración del partido.**
- c) 2 Reglas relacionadas con las faltas no permitidas.**

(1 punto)



Castilla-La Mancha

Consejería de Educación,
Cultura y Deportes



Castilla-La Mancha

Consejería de Educación,
Cultura y Deportes



Castilla-La Mancha

Consejería de Educación,
Cultura y Deportes

