



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 asignada 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) **¿Cuáles son los beneficios de la actividad física sobre el sistema osteomuscular?**
(1 punto)
- 2) **¿Qué es el balance energético?, ¿cuáles son las consecuencias de un balance energético negativo?**
(1 punto)
- 3) **Defina los tipos de resistencia según la vía energética predominante.**
(1 punto)
- 4) **¿Qué es una RCP?, ¿cómo se realiza?**
(1 punto)
- 5) **A la hora de planificar un programa personal de actividad física saludable, ¿qué aspectos debe tener en cuenta?**
(1 punto)
- 6) **¿Qué objetivos se persiguen, utilizando la música como herramienta de trabajo en las sesiones de educación física (mínimo 3)? Defina los siguientes elementos estructurales de la música: Beats, masterbeats, frase musical.**
(1 punto)

7) Cite al menos 3 aspectos que favorece el deporte relacionado con: aporte de valores, consecución de hábitos saludables y la consecución de habilidades sociales.

(1 punto)

8) Enumere cinco acciones técnicas de los deportes de equipo. Enumere tres acciones colectivas de los deportes colectivos (ambas pueden ser de ataque o defensa).

(1 punto)

9) ¿Qué son los juegos y deportes “autóctonos”?

(1 punto)

10) ¿Qué tipos de expresión conoce? Para cada una de los diferentes tipos de expresión podemos usar unas técnicas variadas que nos ayudarán a trabajarlas y desarrollarlas plenamente. ¿Qué técnicas de expresión conoce?

(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

