



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)

