

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) Diseñe una sesión de **fuerza – resistencia**, utilizando el método circuito, en el que se incluyan siete ejercicios, especificando número de repeticiones de cada ejercicio, tiempo de descanso entre ejercicios, número de series.

(1 punto)

EJERCICIOS	Nº REPETICIONES (Común a todos los ejercicios)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
Descanso entre ejercicios:	
Nº de series:	

2) Diseñe un calentamiento general que incluya tres ejercicios de la fase de desplazamientos o activación cardiovascular, cuatro de movilidad articular y tres de estiramientos.

(1 punto)

3) Indique cinco normas de higiene postural que puede seguir en su día a día para evitar lesiones derivadas de una mala postura.

(1 punto)

4) ¿Podría definir qué entendemos por balance energético? ¿Qué significa tener un balance energético positivo y cuál es su principal consecuencia?

(1 punto)

5) Con respecto al deporte del bádminton, indique:

- ✓ Una regla relacionada con la pista y el equipamiento.
- ✓ Una regla relacionada con la puntuación del partido.
- ✓ Dos reglas relacionadas con las faltas no permitidas.

(1 punto)

6) El Datchball es un deporte alternativo en auge durante los últimos años. Indique:

- ✓ Una regla relacionada con el comienzo del partido.
- ✓ Dos reglas relacionadas con las faltas no permitidas.

(1 punto)

7) Muchas familias y amigos realizan “geocaching” cuando visitan entornos naturales para un mayor disfrute de los mismos. ¿Podría explicar en qué consiste dicha práctica?

(1 punto)

8) ¿Qué haría usted ante una persona que está tirada en suelo? Indique paso a paso cómo la valoraría y cómo actuaría en caso de que estuviese inconsciente con respiración anormal o ausente.

(1 punto)

9) Indique cómo procedería ante una persona que está inconsciente pero sí respira.

(1 punto)

10) La expresión corporal se trabaja de múltiples formas en la clase de Educación Física, siendo muy importante para tomar consciencia del propio cuerpo. ¿Puede explicar una actividad o juego en la que se trabaje la expresión corporal?

(1 punto)