

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) **¿Qué es el balance energético? ¿Cuáles son las consecuencias de un balance energético negativo?**
(1 punto)
- 2) **Explique la postura correcta que se debe adoptar para realizar un ejercicio de entrenamiento (sentadilla, plancha abdominal, flexiones, lunge, ...). Detalle los errores más frecuentes a la hora de llevarlo a la práctica.**
(1 punto)
- 3) **Explique un sistema de juego (situación táctica) defensiva u ofensiva en voleibol.**
(1 punto)
- 4) **Diseñe una sesión de un programa personal de entrenamiento, en el que se trabajen las capacidades físicas de fuerza y resistencia. Utilice las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad.**
(2 puntos)
- 5) **Describa cómo se juega al Deporte Alternativo que usted elija. Detalle las principales características, material a utilizar, número de jugadores, aspectos reglamentarios, etc.**
(1 punto)
- 6) **Las actividades físico-deportivas en el medio natural son una alternativa para usar en el tiempo libre. Plantee una propuesta práctica para realizar en un entorno natural durante una mañana.**
(2 puntos)

- 7) Reflexione sobre la imagen que se muestra a continuación (Imagen nº1) y sobre el papel en general que la Expresión Corporal tiene en la sociedad.

(1 punto)



Imagen nº1.

Fuente: <https://historiadelbaile.com/que-son-las-danzas-urbanas-tipos-y-caracteristicas/>

- 8) En una situación de primeros auxilios, explica en qué consiste la conducta PAS (Imagen nº2), así como las actuaciones a realizar en cada una de sus fases.

(1 punto)



Imagen nº2.

Fuente: <http://24tes.blogspot.com/2015/10/conducta-pas.html>

