



## 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)**

## **ANTE UN ACCIDENTE**



**Imagen nº2.**

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











