



## 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) Partes de la sesión de Educación Física. Explique las principales diferencias entre un “calentamiento” y una “vuelta a la calma”. (1 punto)

2) ¿Qué son las Capacidades Físicas Básicas? Realice una clasificación. (1 punto)

3) Explique posturas corporales correctas e incorrectas que se producen en los hábitos diarios. Utilice ejemplos. (1 punto)

4) ¿Cuáles son los hábitos saludables y perjudiciales para la salud? (1 punto)

5) En una situación de primeros auxilios, ¿en qué consiste la maniobra de R.C.P? (1 punto)

6) Establezca un decálogo de valores y juego limpio en el deporte. (1 punto)

7) Cite y explique alguna App que nos ayude a controlar el entrenamiento de la resistencia. (1 punto)

**8) ¿Qué papel ocupan los bailes en las sesiones de Educación Física?**

**(1 punto)**

**9) Establezca unas normas relacionadas con Bádminton:**

- 1 regla relacionada con la pista y el equipamiento.
- 1 regla relacionada con la puntuación/duración del partido.
- 2 reglas relacionadas con las faltas no permitidas.

**(1 punto)**

**10) Establezca unas normas relacionadas con un Deporte Alternativo:**

- 1 regla relacionada con la pista y el equipamiento.
- 1 regla relacionada con la duración del partido.
- 2 reglas relacionadas con las faltas no permitidas.

**(1 punto)**











