

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)

