

IES CARRIZAL. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CUESTIONARIO DE RECUPERACIÓN DE 2º DE ESO

NOMBRE:

.....

CURSO.....

Debes responder este cuestionario utilizando para ello principalmente el libro de texto.
La información de contenidos canarios deberás buscarla en Internet.

El cuestionario debe ser presentado el día del examen. Las preguntas del examen estarán referidas a los contenidos de este cuestionario.

EL CALENTAMIENTO

1- ¿Qué es el calentamiento?

2- ¿Qué objetivos persigue?

3- Partes del calentamiento

4- ¿Cuándo se debe calentar más y mejor?

5- ¿Qué es la vuelta a la calma?

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

LA RESISTENCIA

1- ¿Qué es la resistencia?

2- ¿Cuáles son los tipos de resistencia?

3- ¿Qué tipo de resistencia conviene desarrollar primero?

4- ¿Cómo podemos controlar la intensidad de nuestro esfuerzo?

5- ¿Qué actividades puedes hacer para mejorar tu resistencia?

6-Relaciona las pruebas físicas que realizamos con la capacidad física que miden:

Course Navette	Fuerza de brazos
10 x 5	Resistencia
Mantenimiento en barra	Velocidad y agilidad
Salto horizontal	Fuerza de tronco
Flexión de tronco	Flexibilidad
Abdominales en 30"	Resistencia
Carrera Continua	Fuerza de piernas

LA FUERZA

1- ¿Qué es la fuerza?

2- Menciona algunos ejemplos de deportes en los que el empleo de fuerza sea fundamental.

3- Completa la planilla:

<u>Tipos de fuerza</u>	<u>Características</u>	<u>Ejemplos</u>
FUERZA MÁXIMA	La oposición es	
FUERZA EXPLOSIVA	La oposición es.....y la velocidad muy	
FUERZA RESISTENCIA	La oposición es..... La característica principal es que se realiza durante un	

4- Desde el punto de vista de la salud, ¿Qué tipo de fuerza es más importante trabajar?

5- Menciona algunos ejemplos de actividades cotidianas o profesiones donde sea importante la fuerza.

LA VELOCIDAD

1- ¿Qué es la velocidad?

2- _

<u>Tipos de velocidad</u>	<u>Definición</u>	<u>Ejemplo</u>
VELOCIDAD DE REACCIÓN	Es la capacidad de responder lo más rápido posible a un	
VELOCIDAD GESTUAL	Es la capacidad que permite realizar un lo más velozmente posible	
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Es la capacidad de una persona de en el menor tiempo posible	

3- Menciona algunos ejemplos de actividades cotidianas o profesiones donde sea importante la velocidad.

LA FLEXIBILIDAD

1- ¿Qué es la flexibilidad?

2- Menciona algunos ejemplos de deportes que donde la flexibilidad sea muy importante.

3-¿Cuáles son los tipos de flexibilidad? Explica brevemente cada uno.

ATLETISMO

1-¿Dónde se practica el atletismo?

2-Las pruebas que componen el programa de atletismo en pista pueden dividirse en carreras, saltos y lanzamientos. Menciona todas las pruebas de cada modalidad:

Carreras:

Saltos:

Lanzamientos:

EXPRESIÓN CORPORAL

1-¿Qué es la expresión corporal?

JUEGOS Y DEPORTES CANARIOS

1-Redondea la respuesta correcta:

-La bola canaria se juega con: a) bolas de pasta b) bolas de metal

-El objetivo del juego es acercar las bolas al boliche, que también se llama a) miche o mingue b) bolita o bolín

-Le toca lanzar una bola al equipo que a) tiene su bola más cerca del boliche b) tiene su bola más alejada del boliche.

-Cuando se han jugado todas las bolas el equipo ganador anota a) solamente un punto b) suma un punto por cada bola que tenga más próxima que la más cercana del equipo contrario.

2-Menciona algunos otros juegos y deportes canarios que conozcas

VOLEIBOL

1-¿Cuál es el objetivo del juego?

2-¿Cómo se consigue punto?

3-¿Cómo se colocan los jugadores en la campo al inicio del set?

4-¿Cuándo se realiza la rotación y en qué sentido? Señálalo en el dibujo e indica a qué jugador le tocaría sacar.

5-Resume brevemente las acciones permitidas por el reglamento:

6-Resume brevemente las acciones que no permite el reglamento

7-¿Cuál es el orden lógico de una buena jugada?. Explícalo brevemente.

8-Describe brevemente la técnica del toque de dedos.

9-Describe brevemente la técnica del toque de antebrazos.

FÚTBOL

1-¿Cuántos jugadores componen cada equipo?

2-Nombrar las acciones que no puedes hacer según el reglamento.

3-Diferenciar entre una amonestación y una expulsión.

4-¿Qué tres tipos de saques existen?

5-¿Cuáles son las principales acciones técnicas del fútbol?

6-Señala en el dibujo las diferentes zonas del pie que se utilizan para manejar el balón.

7-En situación de ataque, si tienes el balón debes...

8-En situación de ataque, si **no** tienes el balón debes...

9-En situación de defensa debes...

10-¿De qué dependen las posiciones de los jugadores en el campo?

11-¿Cuáles son las diferentes posiciones de los jugadores en un equipo de fútbol? Comenta sus funciones.