

CUESTIONARIO DE RECUPERACIÓN DE 3º DE ESO

NOMBRE:..... CURSO.....

Debes responder este cuestionario utilizando para ello principalmente el libro de texto. Si tienes alguna duda o hay algún contenido que no encuentres, no dudes en consultar con tu profesor/a. El cuestionario debe ser presentado el día del examen. La fecha del examen (que será en mayo), se publicará previamente en el tablón de anuncios del Pabellón. Las preguntas del examen estarán referidas a los contenidos de este cuestionario.

EL CUERPO HUMANO Y EL EJERCICIO FÍSICO

- 1- ¿Cómo funciona el cuerpo humano?

- 2- ¿Qué es el ejercicio físico?

- 3- El aparato locomotor actúa como.....El movimiento se produce gracias a la acción de

- 4- El aparato locomotor está compuesto por elformado pory Y por los.....

- 5- Señala los huesos más importantes:

6- Explica los tipos de articulaciones.

7- Explica los tipos de músculos.

8- Señala los músculos más importantes:

9-¿Cuál es la función del aparato digestivo?

10-¿Cuál es la función del aparato respiratorio?

11-¿Cuáles son los componentes básicos del aparato respiratorio?

12-¿Cuál es la función del aparato cardiovascular?

13-¿Cuáles son los componentes básicos del aparato cardiovascular?

14-¿Cuál es la función del sistema nervioso?

LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

1-¿Qué es la condición física?

2-¿Cuáles son los componentes de la condición física?

3-Comenta brevemente cada uno de los diferentes factores que inciden en la condición física y la salud.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS

RESISTENCIA

1-¿Qué es la resistencia?

2-Explica los tipos de resistencia y pon un ejemplo.

3-Desde el punto de vista de la salud nos interesa practicar especialmente la resistencia.....

4-¿Cómo podemos controlar la intensidad del ejercicio?

FUERZA

5- ¿Qué es la fuerza?

6-Explica brevemente los tipos de fuerza y pon un ejemplo

VELOCIDAD

7- ¿Qué es la velocidad?

8-Explica brevemente los tipos de velocidad y pon un ejemplo.

FLEXIBILIDAD

9- ¿Qué es la flexibilidad?

9- ¿De qué factores depende?

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

Course Navette	Fuerza resistencia de tren superior
10 x 5	Resistencia aeróbica
Mantenimiento en barra	Velocidad y agilidad
Salto horizontal	Fuerza resistencia de la musculatura del tronco
Flexión de tronco	Flexibilidad
Abdominales en 30''	Resistencia aeróbica
Carrera Continua	Fuerza explosiva de tren superior
Lanzamiento de balón medicinal	Fuerza explosiva de tren inferior

BALONMANO

1-¿Cuántos jugadores componen cada equipo?¿Cuántos juegan en la pista?.....

2-¿Cuánto dura un partido?

3-Dime cuál de estas acciones no se pueden hacer en balonmano. Márcala con una X

A. Tocar el balón por debajo de la rodilla, a excepción hecha del portero	
B. Dar más de tres pasos con el balón en las manos.	
C. Botar, coger el balón en las manos y volver a botar	
D. Cuando tienes el balón dispones de más de 3 segundos para botar, pasar o tirar.	

4-Señala cuál de estas acciones es penalti o falta.

A. Acción antirreglamentaria a un jugador que tiene balón y está en clara situación de gol.	
B. Cuando defiendes dentro de área de portería.	
C. Cuando empujas, sujetas o golpeas a un adversario.	
D. Cuando pasas a tu portero y éste se encuentra dentro del área.	

5-¿Qué es la pasividad?

6-Menciona tres tipos de lanzamiento.

7-¿Qué es una finta?

8-Señala tres tipos de pase.

9-Explica las faltas antideportivas.

BALONCESTO

1-¿Cuál es el objetivo del juego?

2-¿Cuántos jugadores componen cada equipo?¿Cuántos juegan en la pista?.....

3-¿Cómo se inicia el partido?

4-¿Qué puntuación podemos obtener por cada canasta que consigamos?

5-¿Cuánto dura un partido?

6-Explica las principales faltas que se cometen en baloncesto (acciones que no puedes hacer).

7-¿Cuándo se produce una falta personal?

8-¿Qué es una falta de equipo?

9-¿Qué es una falta antideportiva?

10-¿Qué es una falta técnica?

Técnica del baloncesto

11-Diferencia entre los tipos de bote.

12-¿Qué tipos de pases conoces?. Explica cuándo se suelen utilizar.

13-Nombra los tipos de lanzamiento más frecuentes.

14-¿Qué es una finta?

15-¿Qué es un rebote? ¿Qué tipos conoces?

16-Nombra las diferentes posiciones de los jugadores y ubícalos en el campo.

17-¿Cómo debes defender a un jugador que tiene balón?

18-¿Y a un jugador que no lo tenga?

JUEGOS Y DEPORTES CANARIOS

BOLA CANARIA

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.

Es un juego muy popular en a) Tenerife B) Lanzarote

Cuando un equipo acerca su bola al boliche se llama a) arrimar b) agarrar

Cuando un equipo aleja una bola del contrario se llama) largar o tirar b) bochar o sacar

2-Busca en Internet información sobre otros juegos y deportes canarios y explica brevemente en qué consisten.