

CUESTIONARIO DE RECUPERACIÓN DE 4º DE ESO

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

Debes responder este cuestionario utilizando para ello principalmente el libro de texto que te prestará el centro. La información de los 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.



I.E.S. CARRIZAL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA- 4º ESO-
CUESTIONARIO CAPACIDADES FÍSICAS.

Nombre.....Grupo.....

LA RESISTENCIA

1- ¿Qué es la resistencia?

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

3- ¿Qué tipo de resistencia crees que es más importante practicar? ¿Por qué?

4- ¿Cómo puedes controlar la intensidad del ejercicio?

5- Calcula tu Frecuencia Cardíaca Máxima FCM utilizando la fórmula que encontrarás en el libro de texto:

FCM=

6-¿A qué se llama zona de cambio?

7- Si la zona de cambio se encuentra entre el.....% y el.....% de la Frecuencia Cardíaca Máxima, en tu caso sería entre.....y.....pulsaciones por minuto. Por tanto ¿Cuántas pulsaciones debes tener si quieres hacer un ejercicio aeróbico?

8- ¿Qué beneficios aporta el entrenamiento de la resistencia al organismo?

9- ¿Con qué sistemas y órganos está más relacionada?

10- Para que se produzcan esos beneficios es necesario que la actividad sea adecuada y regular. ¿Qué frecuencia crees que es necesaria?

11- Existen básicamente dos sistemas de entrenamiento de la resistencia diferentes. Explícalos brevemente y explica también los distintos métodos o actividades.

LA FLEXIBILIDAD

1- ¿Qué es la flexibilidad?



2- ¿De qué factores depende?

3- ¿Con qué sistema o aparato está más relacionado?

4-¿Qué beneficios aporta su entrenamiento?

5- ¿Qué significa que la flexibilidad sea una capacidad involutiva? ¿Qué problemas puede ocasionar eso?

6- Explica brevemente los métodos para mejorar la flexibilidad.

7- Menciona algunas consideraciones que hay que tener en cuenta al trabajar la flexibilidad.

I.E.S. CARRIZAL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA- 4º ESO- CUESTIONARIO
CAPACIDADES FÍSICAS.

Nombre.....Grupo.....



LA FUERZA

- 1- ¿Qué es la fuerza?
- 2- ¿Quiénes son los encargados de generar la fuerza?
- 3 - ¿Qué es el tono muscular?
- 4- Explica brevemente cómo está formado un músculo.
- 5 - ¿Cómo se produce la contracción muscular?
- 6- Explica brevemente los tipos de fuerza.
- 7 –Criterios para el entrenamiento de la fuerza
 - a)-
 - b)-
 - c)
 - d)

	FUERZA MÁXIMA	FUERZA EXPLOSIVA	FUERZA RESISTENCIA
PESO			
REPETICIONES			
RECUPERACIÓN			

8-¿Qué tipo de fuerza interesa trabajar más en personas jóvenes?

9-Explica brevemente los métodos de entrenamiento de la fuerza

10- ¿Qué beneficios aporta el entrenamiento de la fuerza?

LA VELOCIDAD

1- ¿Qué es la velocidad?

2-Explica brevemente los tipos de velocidad.

3- ¿De qué factores depende la velocidad? Explícalo brevemente.

4- ¿Cómo podemos mejorar la velocidad? (explica brevemente los métodos de entrenamiento).

5- ¿Qué beneficios aporta su entrenamiento?



IES CARRIZAL. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA- 4º ESO
CUESTIONARIO DE FÚTBOL-SALA

ALUMNO:.....GRUPO.....



1-¿En qué consiste el juego?

2-¿Cuántos jugadores componen cada equipo? ¿Cuántos juegan en el campo?.....

3-¿Cuánto dura un partido?.....

4- Dibuja un campo de fútbol-sala y señala las diferentes zonas.

5-¿Qué acciones puedes hacer según el reglamento?

6- Menciona algunas faltas técnicas y explica cómo se castigan.

7- ¿Qué se considera una falta de disciplina? ¿Cómo se sanciona?

8- ¿Que infracciones se sancionan con una expulsión?.

9- ¿Qué ocurre a partir de la sexta falta acumulativa?

10- ¿Qué ocurre a un jugador cuando le sacan tarjeta roja?

12-¿Qué tres tipos de saques existen?

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

14-¿ En qué consiste el control de balón?

15- ¿Qué es el regate?

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

17-En situación de ataque, **si NO tienes** el balón debes...

18- ¿En qué consiste la defensa individual?

19- ¿Cómo defiendes al jugador con balón? ¿Y al jugador sin balón?

20- ¿Qué es un sistema de juego?

21- El sistema de juego 2-2 lo utilizan los equipos que se están iniciando. ¿En qué consiste?

VOLEIBOL

- 1- ¿Cuántos jugadores componen cada equipo? ¿Cuántos juegan en el campo?.....
- 2- ¿Cómo se sitúan los jugadores al inicio del set?
- 3- ¿Cómo se consigue un punto?
- 4- Explica el sistema de puntuación.
- 5- ¿Quién gana el partido?
- 6-¿Cómo y cuándo se realiza la rotación?
- 7- Acciones que puedes hacer.
- 8- Acciones que no puedes hacer.

9- ¿Cuál es el orden lógico de una jugada?

10- Explica brevemente la técnica de ejecución del pase de antebrazos, pase de dedos y remate.

LA HIGIENE DEPORTIVA. PRIMEROS AUXILIOS,

1- ¿Qué es la higiene deportiva?.

2-Comenta brevemente los hábitos correctos antes, durante y después del ejercicio.

3-¿Qué consejos debes seguir para mantener una postura correcta?

4- ¿Que actitud debes adoptar ante una lesión importante o accidente?