

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**CURSO: 2º ESO GRUPO:**

**INFORMACIÓN:**

El examen de la materia constará de dos partes:

1. Examen teórico de los apuntes dados 70% de la nota final.
2. Examen práctico de lucha canaria. 30% de la nota final.

**NOTA:** para superar la materia los alumnos/as deberán realizar las dos partes del examen, considerándose aprobado cuando obtenga una calificación mínima de 5.

**INSTRUCCIONES:**

Dispondrás del verano para realizar todas las preguntas y preparar la prueba práctica que se muestra a continuación.

**NORMAS:**

- Utiliza los apuntes de educación física para responder a las preguntas.
- Es indispensable traer la indumentaria de Educación Física. En caso contrario no se evaluará la parte práctica.



**6. ¿Cuáles son las denominadas CAPACIDADES FISICAS BASICAS?**

- a. Fuerza, resistencia flexibilidad y coordinación.
- b. Flexibilidad, agilidad, fuerza y coordinación.
- c. Velocidad, resistencia y fuerza.
- d. Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

**7. El test de COURSE NAVETTE mide la .....  
Describe brevemente en que consistía.****8. Diseña un pequeño calentamiento específico para el deporte que tu elijas.****9. ¿Qué tipos de mañas de pie y brazos practicamos en clase?****10. Los tipos de fuerza son:**

- a. Máxima, velocidad y absoluta.
- b. Residual, máxima y resistencia.
- c. Residual, máxima, velocidad.
- d. Máxima, velocidad y de resistencia.

**11. Dependiendo del método de desarrollo de la flexibilidad, ¿se debe sentir dolor en algún momento con alguno de ellos?**

- a. Si, con todos.
- b. En ningún caso, siempre se debe de llegar a una zona inferior a la zona del dolor.
- c. Si, pero sólo en los métodos balísticos.
- d. Únicamente en el Stretching.

**12. ¿Cuáles son las denominadas CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?**

- e. Fuerza, resistencia flexibilidad y coordinación.
- f. Flexibilidad, agilidad, fuerza y coordinación.
- g. Velocidad, resistencia y fuerza.
- h. Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

**13. Nombra cuatro ejercicios para trabajar la MOVILIDAD ARTICULAR DINÁMICA.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

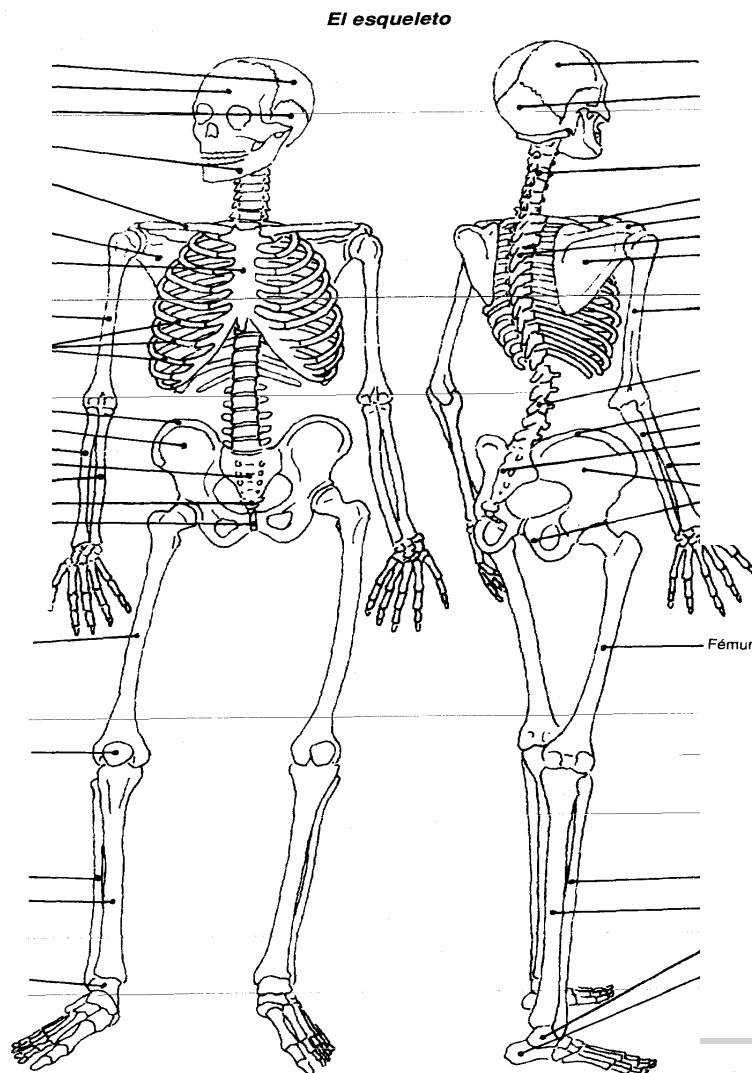
**14. ¿Porqué esta formado la biomáquina?**

- a) Sistema de movimiento, expresión y dirección.
- b) Sistema de dirección y control, movimiento y alimentación.
- c) Sistema de dirección y control, sistema de alimentación y sistema de expresión.
- d) Sistema de alimentación, dirección y movimiento.

**15. Completa las siguientes frases.**

- El músculo situado en la parte posterior del muslo se llama.....
- El hueso que está entre la articulación del hombro y el codo se llama .....
- El hueso que está situado entre la cadera y la rodilla se llama ..... El músculo situado entre la articulación del hombro y codo en su parte anterior se llama .....
- El músculo que rodea la articulación del hombro se llama .....

16. Localiza los siguientes huesos: cúbito, tibia, peroné.



17. Dibújame un ejercicio para estirar los siguientes músculos.

Pectoral

Abdominales

Cuádriceps

Dorsal

18. Sitúame los siguientes músculos (bíceps, dorsal, isquiotibiales) en el dibujo.

