Suel
Feria de abril s/n
29640 Fuengirola
Telfs 952665780 y 952593014

CUADERNILLO DE RECUPERACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

Curso 2010-11

TEMA 2. EL CALENTAMIENTO.

* LO HE APRENDIDO... EJERCICIO FÍSICO, CALENTAMIENTO Y SALUD.

1. ¿Qué es el *calentamiento*?

2. Describe el significado de los siguientes conceptos.

- Lesión:

- Músculo *antagonista*:

- Preparación psicológica:

3. Los efectos del calentamiento. Lee y completa.

a) El calentamiento evita que se lesionen... , por una contracción intensa o un alargamiento brusco.

b) Además las... se preparan para realizar movimientos amplios.

c) Con el calentamiento la frecuencia cardíaca / minuto... con lo que el corazón bombea más sangre para abastecer la demanda de todo el organismo.

d) Los vasos sanguíneos se... pues reciben una cantidad de sangre superior que cuando la persona está en reposo.

e) El aparato respiratorio también se prepara para aumentar... respirado.

f) Gracias al calentamiento los mecanismos químicos del interior de las células musculares se realizan con más eficacia, retrasando...

g) Con el calentamiento se evitan los... que aparecen tras la actividad física.

h) Como reduce el estado de nervios o miedo, propio de la incertidumbre de la competición, el calentamiento cumple una función de...

TEMA 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

A. LO HE APRENDIDO... ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE HIGIENE.

1. Explica el significado de los siguientes conceptos.

- Salud:

- Actividad física:

- Higiene:

- Sedentarismo:

2. Hábitos previos a la práctica de ejercicio. Lee y completa.

a) El ejercicio físico es una práctica beneficiosa si se hace de acuerdo con... y se respetan ciertas condiciones relativas...

b) Cada actividad física exige la vestimenta más...

c) En ambientes calurosos se debe llevar ropa...

d) En invierno, al aire libre debe utilizarse siempre...

e) En Educación Física y en cualquier práctica de ejercicio debemos quitarnos... porque son accesorios peligrosos.

f) Las zapatillas han de ajustarse... y deben ser...

4.1. Algunas personas practican ejercicio yendo muy abrigados porque creen que así van a adelgazar más. ¿Es una práctica saludable? ¿Por qué?

5. En la práctica de ejercicio ciertos riesgos pueden desembocar en una lesión. Puedes evitarlos si conoces ciertas normas elementales de prevención como las siguientes:

a) Antes de una actividad física de cierta intensidad ha de haberse llevado a cabo un...

b) La instalación donde se vaya a realizar una actividad deportiva debe estar...

c) Si se padece alguna enfermedad o lesión no se debe...

d) Si el ejercicio físico se practica en verano hay que...

e) Antes de participar en una competición hay que preguntarse si estamos...

f) Cualquier deporte es ante todo una diversión en la que debe prevalecer el...

g) Si durante la práctica deportiva se sufre un golpe en una articulación, para aminorar la inflamación se debe...

h) Una sesión de ejercicio físico debe terminarse reduciendo su intensidad...

i) Para no enfermar, al terminar una sesión de ejercicio lo correcto es...

j) Tanto la ropa deportiva como la interior ha de ser de uso...

TEMA 3. LA RESISTENCIA.

A. LO HE APRENDIDO... LA RESISTENCIA Y LA SALUD.

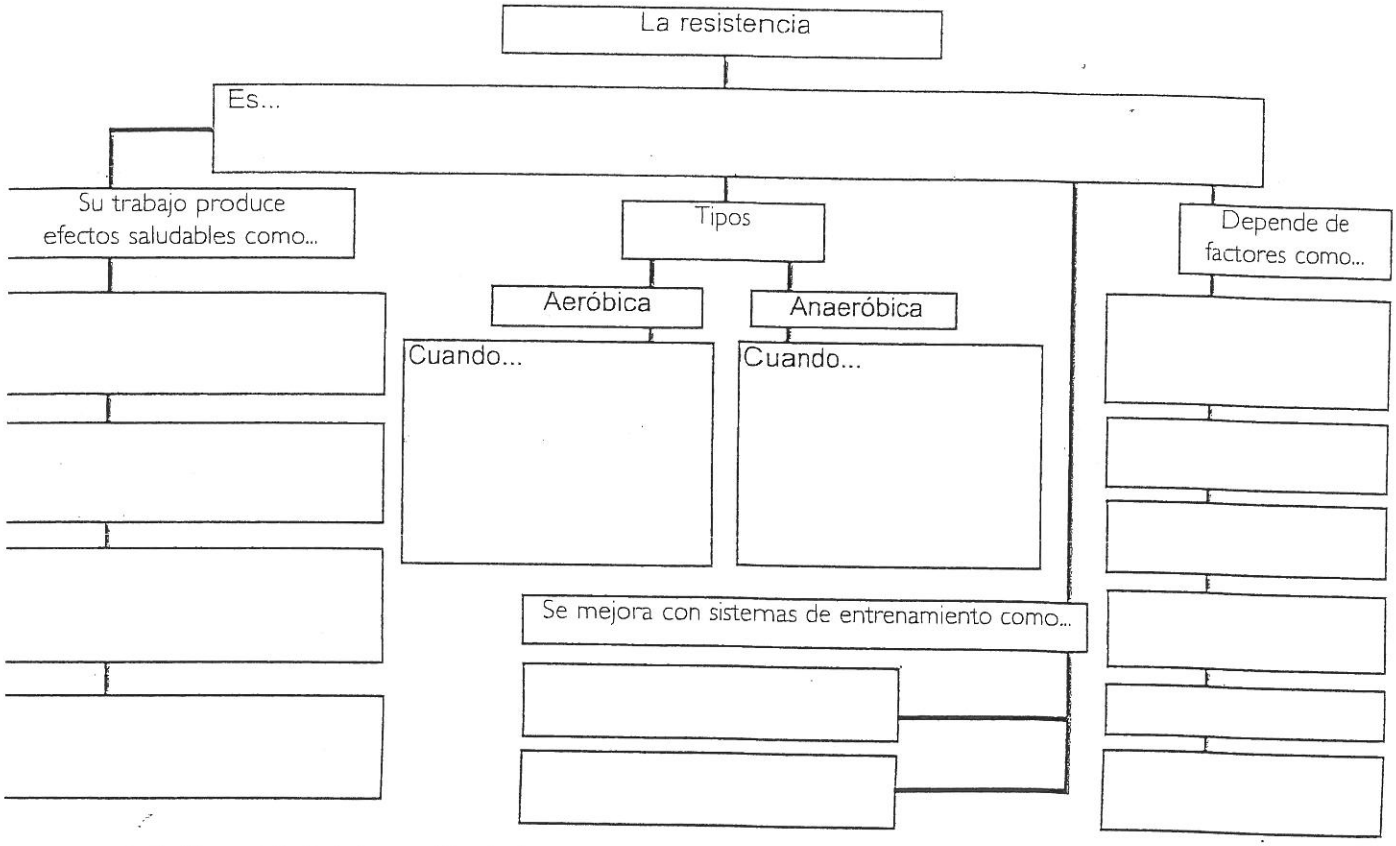
1. Describe el significado de los siguientes conceptos.

- Actividad física:

- Fatiga:

- Frecuencia cardíaca:

2. Trabajo en grupo. Con ayuda de tus compañeros, completa el siguiente mapa conceptual.



3. Completa la información de los cuadros. Tipos de resistencia.

Tipo de Resistencia	Duración del ejercicio	Intensidad del ejercicio	¿Hay deuda de oxígeno?	Duración del combustible energético	Ejemplo
Resistencia anaeróbica					
Resistencia aeróbica					

TEMA 4. LA FUERZA.

Tema 4

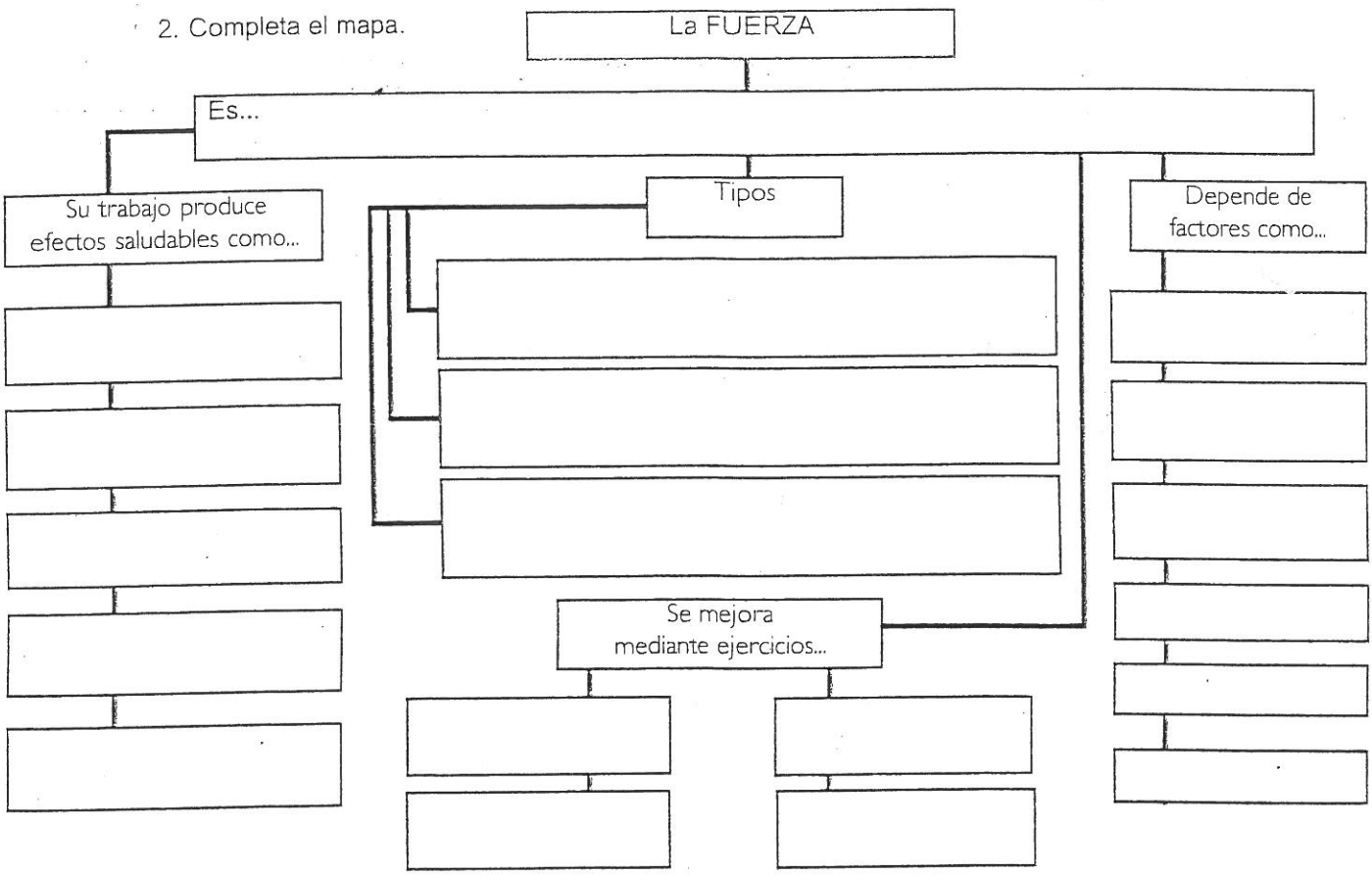
A. LO HE APRENDIDO... LA FUERZA Y LA SALUD.

1. Describe el significado de los siguientes conceptos.

- Hipertrofia:
- Contracción muscular:
- Miofibrilla:
- Repetición:

Serie:

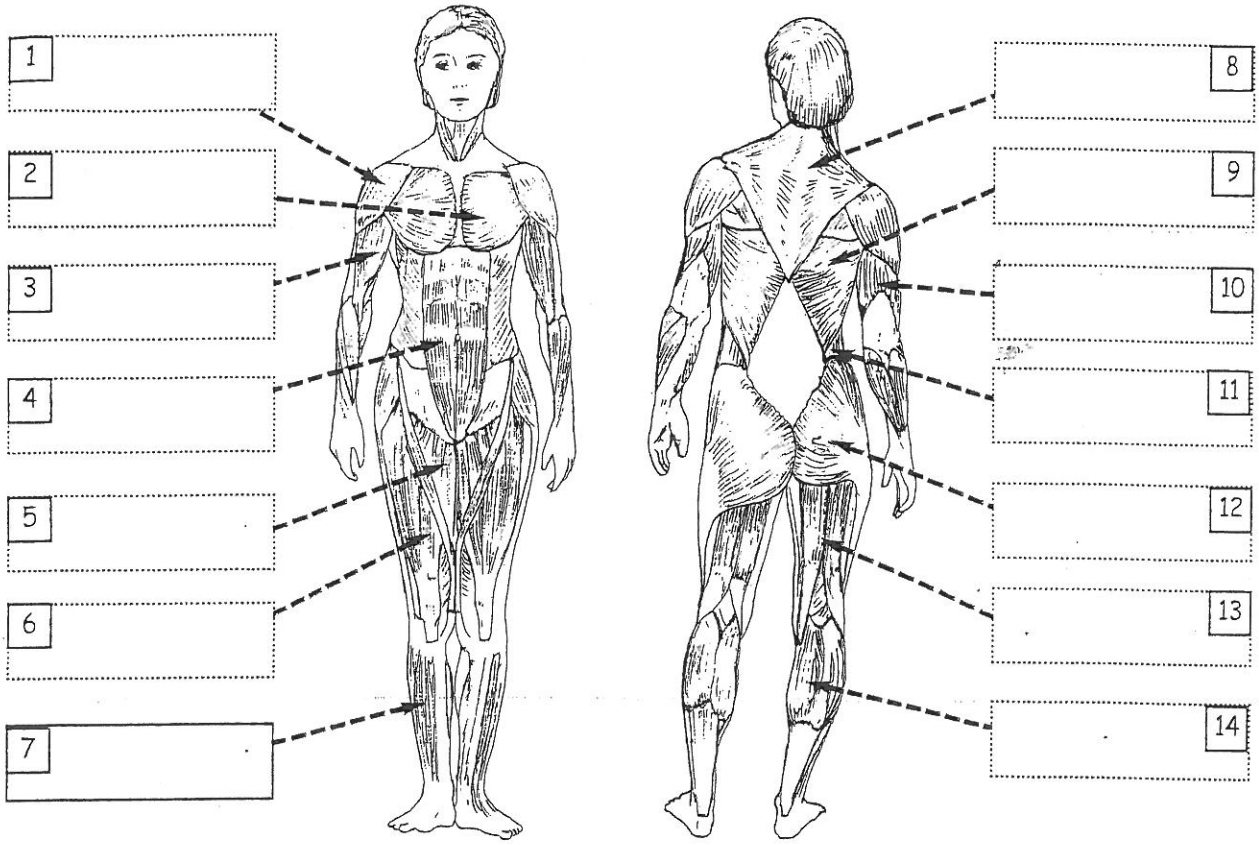
2. Completa el mapa.



3. ¿Verdadero o falso?

	V	F
1. En los ejercicios de *fuerza-resistencia* trabajan los aparatos circulatorio y respiratorio	☐	☐
2. Levantar a una persona del suelo es un ejemplo de *fuerza-resistencia*	☐	☐
3. Dar un salto es un ejemplo de *fuerza-máxima*	☐	☐
4. En jóvenes en edad de crecimiento son prioritarios los ejercicios de *fuerza-máxima*	☐	☐
5. Los ligamentos y tendones no pertenecen al aparato locomotor	☐	☐
6. Los músculos que recubren los huesos se denominan *estriados*	☐	☐
7. Al nadar se aplica la *fuerza-resistencia*	☐	☐
8. Cuando un músculo se contrae, tira de los huesos y provoca un movimiento determinado	☐	☐
9. Los músculos *esqueléticos* están formados por proteínas	☐	☐
10. La contracción muscular se produce porque los *miofilamentos* se deslizan unos entre otros	☐	☐
11. Cuando se produce la contracción muscular, el músculo se alarga	☐	☐
12. Si un músculo se contrae no puede haber movimiento si su opuesto no permanece relajado	☐	☐
13. El músculo que se contrae para producir un movimiento se denomina *antagonista*	☐	☐

5. ¿Sabes el nombre de cada uno de estos músculos?



7. Los músculos *esqueléticos* actúan por parejas. Así, cuando un músculo se contrae -*agonista*- y produce un movimiento, su opuesto o *antagonista* permanece relajado y se alarga. Relaciona mediante flechas los músculos de la columna de la izquierda con sus *antagonistas* de columna de la derecha.

1 ↔	1 Glúteos	Cuadrado lumbar y paravertebrales 8
2 ↔	2 Pectoral	Dorsal ancho 9
3 ↔	3 Bíceps	Cuádriceps 10
4 ↔	4 Abdominales	Aductores 11
5 ↔	5 Isquio-tibiales	Gemelos 12
6 ↔	6 Deltoides	Trapecio 13
7 ↔	7 Tibial anterior	Tríceps 14

TEMA 5. LA FLEXIBILIDAD.

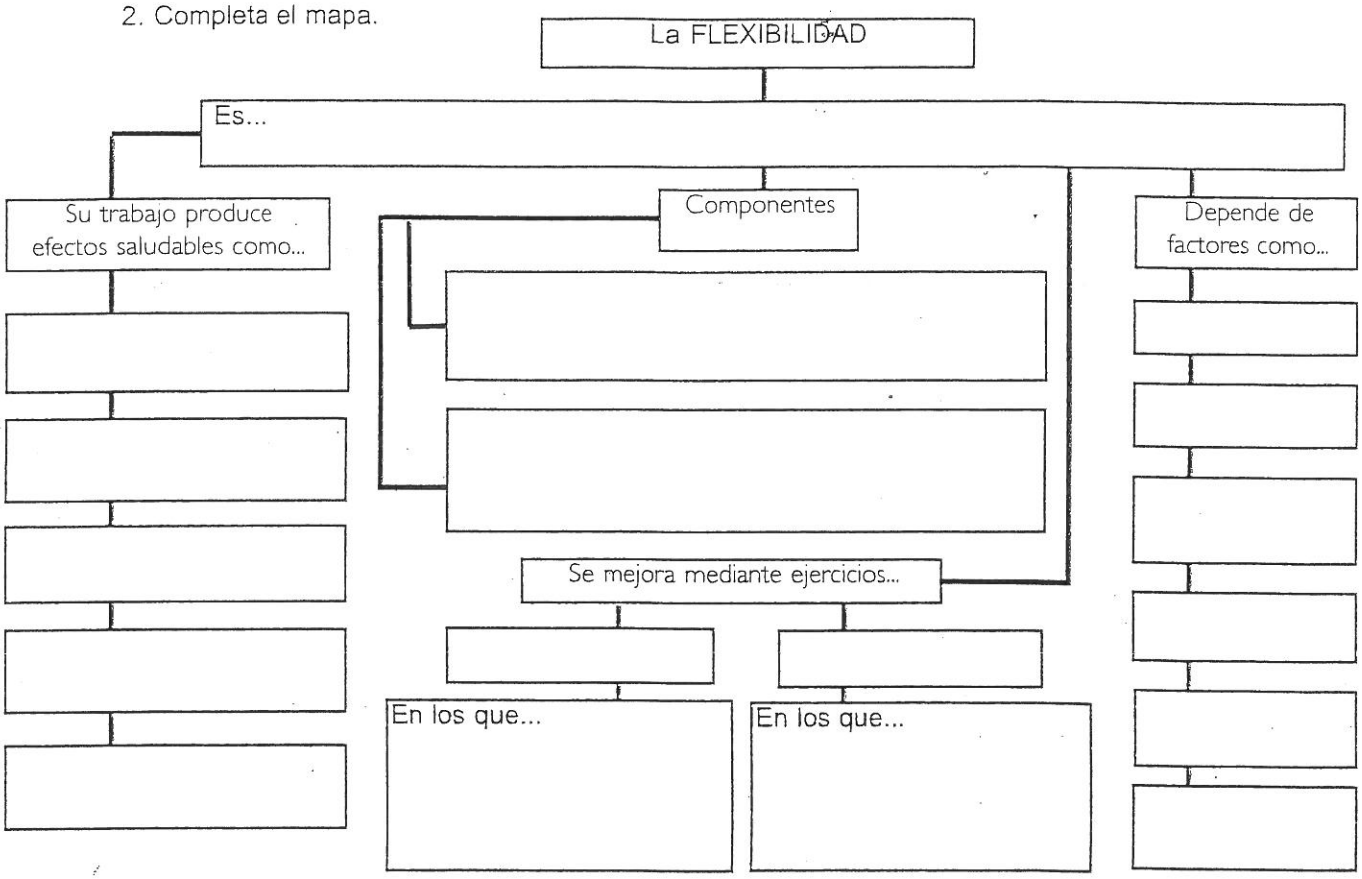
A. LO HE APRENDIDO... LA FLEXIBILIDAD Y LA SALUD.

1. Describe el significado de los siguientes conceptos.

- Anquilosamiento:

- Músculo *agonista*:

2. Completa el mapa.



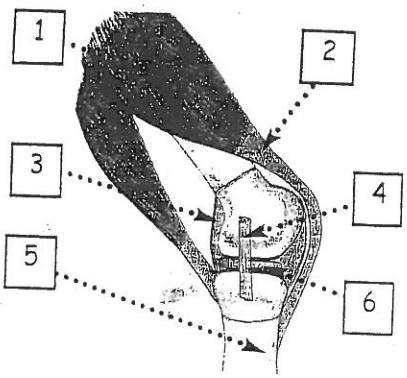
3. ¿Verdadero o falso?

	V	F
1. La *movilidad articular* es poco mejorable por medio del entrenamiento	☐	☐
2. Los límites de movimiento de cada articulación se miden en centímetros	☐	☐
3. La *elasticidad muscular* es la capacidad de movimiento de las articulaciones	☐	☐
4. Practicando ejercicios adecuados es más fácil mejorar la *elasticidad muscular* que la *movilidad articular*	☐	☐
5. Cuando no se utilizan, los músculos tienden a acortarse	☐	☐
6. La fijación de determinadas posturas corporales puede producir ciertas enfermedades y dolor	☐	☐

B. LO HE APRENDIDO... EL *APARATO LOCOMOTOR*.

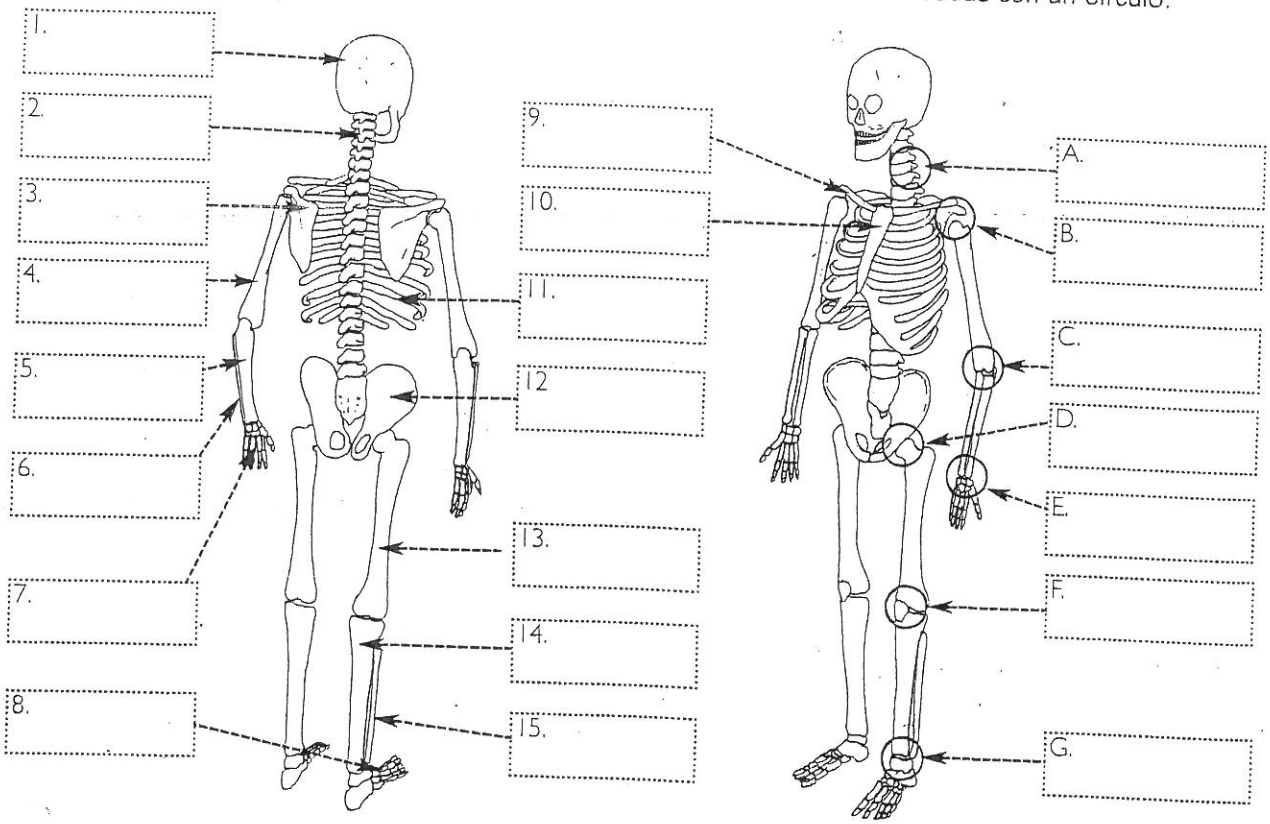
5. Indica cuáles son las partes de una *articulación tipo*.

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:
- 6:



Tema 5

6. Indica los nombres de los huesos del esqueleto y las articulaciones rodeadas con un círculo.



7. Di los nombres de los huesos que conforman cada una de estas articulaciones.

- Hombro:
- Codo:
- Muñeca:
- Cadera:
- Rodilla:
- Tobillo:

TEMA 6. LAS CAPACIDADES MOTRICES.

Tema 6

C. LO HE APRENDIDO... LAS *HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.*

1. Describe el significado de los siguientes conceptos.

- Aprendizaje motor:

- Habilidad motriz:

- Lateralidad:

2. ¿Por qué las *habilidades motrices básicas* se llaman así? ¿Por qué es importante su aprendizaje?

-

-

3. Expón una situación referida a la vida real en la que se tenga que realizar una habilidad motriz básica. Por ejemplo, una persona tiene que...

- Desplazarse...

- Saltar...

- Realizar un giro...

- Efectuar un lanzamiento...

- Efectuar una recepción...

D. LO HE APRENDIDO... LA VELOCIDAD.

Tema 6

17. ¿En general, cómo se define la velocidad?

-

18. Describe en qué consiste cada uno de los tres tipos de velocidad.

- Velocidad *de reacción:*

- Velocidad *gestual* o *de movimiento*:

- Velocidad *de desplazamiento*:

19. Averigua qué tipo de velocidad se pone en juego al realizar cada una de estas habilidades.

A. Velocidad de reacción

B. Velocidad de movimiento

C. Velocidad de desplazamiento

1. Saque de tenis ☐
2. Esprint de 100 mts lisos ☐
3. Voltereta adelante ☐
4. Salida de natación ☐
5 Chut a portería ☐
6. Nadar 50 mts ☐
7. Lanzamiento de peso ☐
8. Actuación de un portero de balonmano ante un penalti ☐
9. Tirar un dardo a una diana ☐
10. Esquivar un golpe de kárate ☐

TEMA 7. ATLETISMO.

A. LO HE APRENDIDO... ¿EN QUÉ CONSISTE EL ATLETISMO?

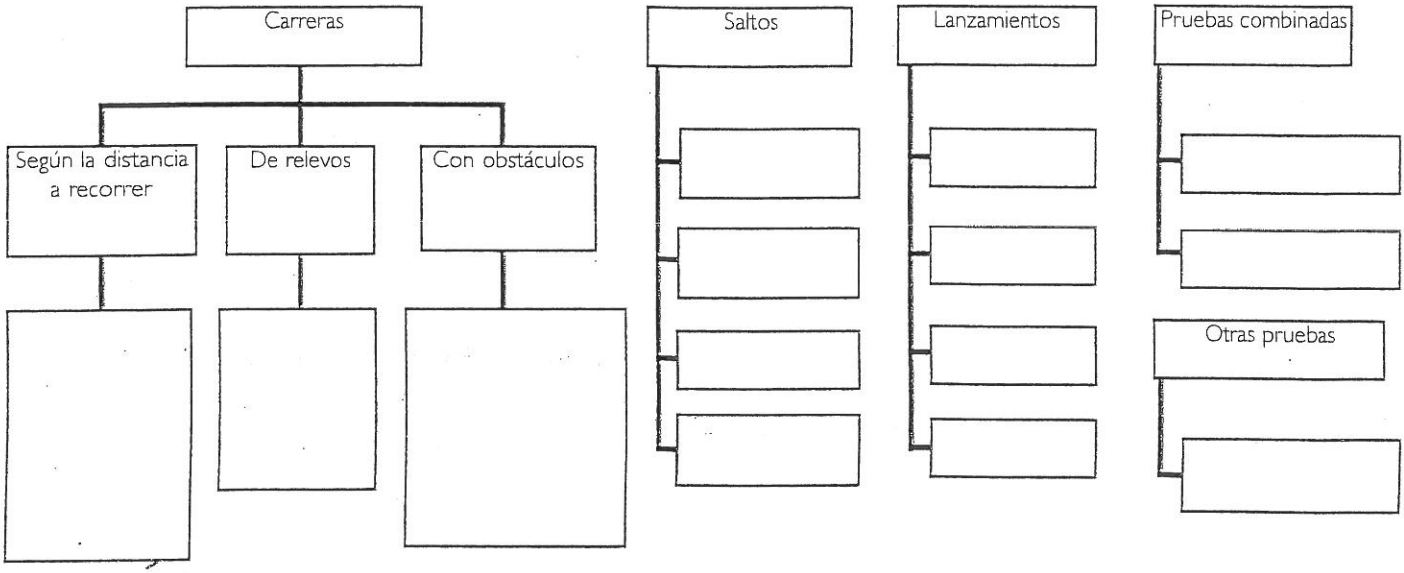
1. ¿En qué consiste el atletismo?

-

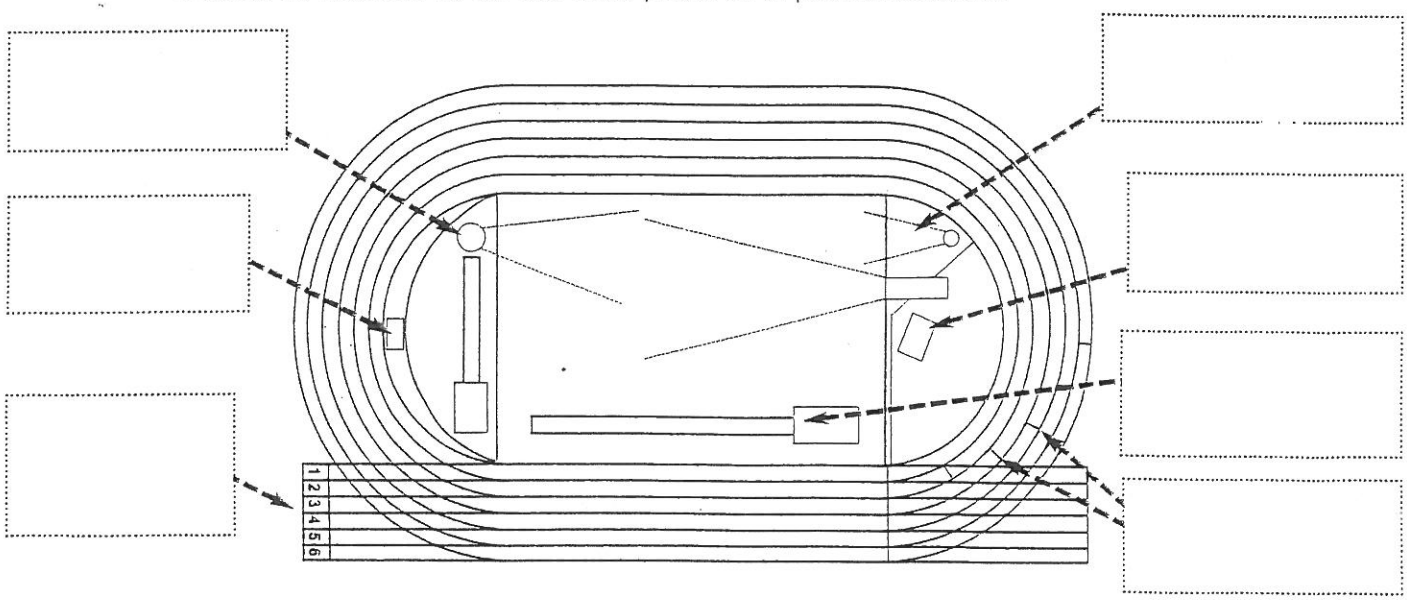
2. ¿Verdadero o falso?

	V	F
1. El atletismo se remonta a los Juegos que en honor de Nerón se celebraban en la antigua Roma	☐	☐
2. La pista olímpica de atletismo mide 400 mts	☐	☐
3. Como deporte moderno, el atletismo surgió en el siglo XIX en Gran Bretaña	☐	☐
4. El atletismo tomó la consideración de *deporte rey* en los Juegos Olímpicos de Atenas, en 1896	☐	☐
5. La pista de atletismo se fabrica con un material llamado *tartán*	☐	☐
6. Cada *calle* de una pista de atletismo mide 1,22 mts de ancho	☐	☐
7. La *cuerda* de una pista de atletismo es la medida en su línea más exterior	☐	☐
8. Las carreras de más de 400 mts se disputan corriendo en la pista en sentido de derecha a izquierda	☐	☐
9. Con las *compensaciones* todos los corredores completan la misma distancia	☐	☐

3. Completa el mapa conceptual. Las pruebas de atletismo se clasifican en...



4. Indica los nombres de las diferentes partes de la pista de atletismo.



Tema 7

C. LO HE APRENDIDO... CARRERAS DE RELEVOS.

11. ¿En qué consiste una carrera de *relevos?* ¿Qué distancias se recorren en competición?

-

-

12. ¿Verdadero o falso?

	V	F
1. El testigo mide entre 28 y30 cms de largo	☐	☐
2. La recepción del testigo con la palma hacia arriba se utiliza en la prueba de 4 x 800 mts	☐	☐
3. La maniobra del cambio no requiere tanta precisión en el 4 x 400 mts como en el 4 x 100	☐	☐
4. El testigo se pasa en una zona de cambio de 20 mts de longitud	☐	☐
5. Un corredor es descalificado si no transporta en la mano el testigo durante toda la carrera	☐	☐

TEMA 8. GIMNASIA ARTÍSTICA.

A. LO HE APRENDIDO... QUÉ ES LA GIMNASIA ARTÍSTICA.

1. ¿Explica en qué consiste el deporte de la gimnasia artística?

2. ¿Verdadero o falso?

	V	F
1. En Creta, en el año 1500 a. de C. los jóvenes ya se entrenaban saltando por encima de un potro	☐	☐
2. La gimnasia tuvo consideración de método educativo en Grecia en el siglo V antes de Cristo	☐	☐
3. En 1819 el español Francisco Amorós fundó un gimnasio importante en Viena	☐	☐
4. La gimnasia artística figuró en los primeros Juegos Olímpicos, de Atenas en 1896	☐	☐
5. Las anillas son una prueba de competición femenina	☐	☐
6. El tapiz de suelo es un cuadrado de 20 mts de lado	☐	☐
7. Las barras paralelas asimétricas son una prueba de competición masculina y femenina	☐	☐
8. La barra de equilibrio se encuentra a una altura de 200 cms	☐	☐
9. El caballo de saltos masculino se sitúa en sentido longitudinal a la carrera del gimnasta	☐	☐
10. En las pruebas de salto se utiliza un trampolín de 120 cms de longitud	☐	☐

3. Haz un dibujo de los aparatos de competición de *gimnasia artística femenina,* e indica un ejercicio que que se realice en el mismo o algún aspecto característico.

9. Haz un dibujo de los aparatos de competición de *gimnasia artística masculina*, e indica algún aspecto o ejercicio característico que se realice en el mismo.

TEMA 10. BALONCESTO

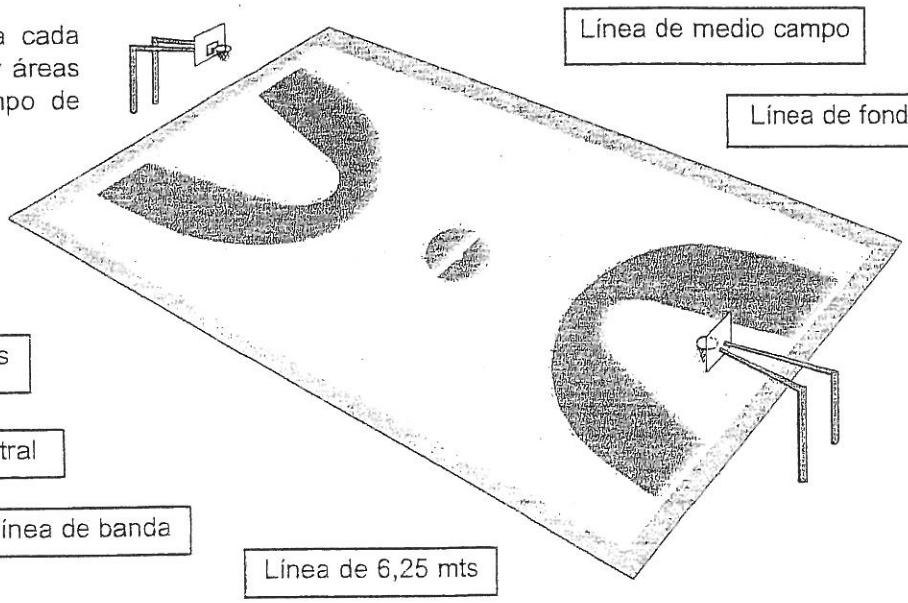
A. LO HE APRENDIDO... ¿EN QUÉ CONSISTE EL BALONCESTO?

1. ¿Cuál es el objetivo del juego del baloncesto?

3. ¿Verdadero o falso?

	V	F
1. El baloncesto moderno fue inventado en 1891 por *James Naismith*	☐	☐
2. La altura de la canasta es la misma desde que se inventó el baloncesto	☐	☐
3. El baloncesto fue introducido en España por el padre escolapio *Eusebio Millán*	☐	☐
4. Un partido se juega en 4 periodos de 10 minutos a reloj parado	☐	☐
5. Los 5 jugadores del equipo de baloncesto pueden ser sustituídos cuantas veces se quiera	☐	☐
6. El campo de baloncesto mide dè 28 mts de largo	☐	☐
7. Las lineas laterales se consideran fuera del campo de baloncesto	☐	☐

5. Une con una flecha cada cuadro con las líneas y áreas características del campo de baloncesto.



Línea de medio campo

Línea de fondo

Área restringida

Linea de tiros libres

Círculo central

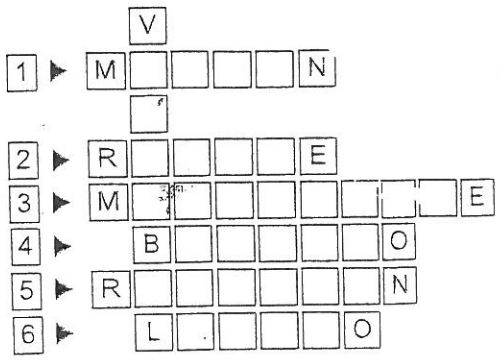
Línea de banda

Línea de 6,25 mts

TEMA 11.VOLEIBOL.

4. Crucigrama.

1. Inventor del voleibol.
2.Es un potente golpeo con una mano que suele coincidir con el tercer golpeo del equipo en una jugada.
3. Nombre que recibió el voleibol antes de denominarse como se conoce ahora.
4. Gesto técnico que se utiliza para contrarrestar el ataque del equipo contrario.
5. Gracias a esta regla de juego las fuerzas de cada equipo están equilibradas.
6. Jugador del equipo que viste una camiseta de distinto color a la de sus compañeros.



8. Lee y completa.

1. ¿Cuántos jugadores de voleibol juegan en cada campo?

2. Los 3 jugadores más alejados de la red se denominan...

3. Siempre realiza el saque el jugador que se encuentra en zona...

4. El máximo de toques de balón que se pueden realizar en una jugada, sin contar el bloqueo es...

5. Cuando un equipo comete una falta, el equipo contrario consigue...

6. Se gana un set al llegar a...

7. Vence el partido el equipo que gane...

8. En caso de empatar 2 sets, el 5° set se juega a...

9. Siempre que un equipo recupera el saque debe efectuar una...

10. Un jugador no puede tocar el balón dos veces seguidas, a menos que el primer golpeo se haya realizado...

11. Si durante una jugada el balón toca el techo se considera falta de...

12. En una jugada, cuando el balón toca el suelo dentro del campo es falta del equipo...

13. En una jugada, cuando el balón toca el suelo fuera del campo es falta... ¿de qué equipo?:

TEMA 15. JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES.

4. Sopa de letras. Descubre 10 juegos populares de toda la vida.

R	L	I	Z	P	E	R	S	L	T	X	E
S	A	D	C	H	A	P	A	S	E	L	S
Z	I	X	H	A	W	O	M	T	J	A	C
L	A	R	C	I	N	F	V	S	O	N	O
E	R	N	O	P	P	I	D	O	L	A	N
C	L	F	C	E	T	L	C	G	U	R	D
O	H	I	C	O	M	E	T	A	Q	O	I
M	D	S	V	N	S	D	O	X	S	R	T
B	L	H	T	Z	A	G	Y	C	T	L	E
A	I	T	R	A	G	A	B	O	L	A	S

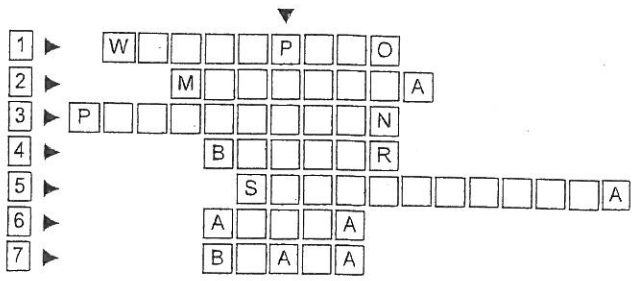
TEMA 17. DEPORTES ALTERNATIVOS (II).

3. ¿Verdadero o falso?

	V	F
1. El hockey sala ya se practicaba con gran parecido al de la actualidad en China	☐	☐
2. El hockey sobre hielo es originario de Canadá	☐	☐
3. El hockey sala es un deporte distinto al Floorball	☐	☐
4. Aunque pueden jugar menos, un equipo de hockey sala está compuesto por 5 jugadores	☐	☐
5. Un partido de hockey sala dura 2 tiempos de 8 minutos	☐	☐
6. La bola de hockey sala debe pesar menos de 23 grms	☐	☐
7. El campo de hockey sala debe medir como mínimo 10 x 20 mts	☐	☐
8. Si se comete una falta grave ante una situación clara de gol, el árbitro indica golpe franco	☐	☐
9. Si la bola se aplasta o se mueve una portería a continuación debe realizarse un saque neutral	☐	☐
10. El jugador con un comportamiento antideportivo puede ser expulsado 7 minutos	☐	☐

8. Crucigrama.

- Verticales. Construcción para la práctica de la natación.
- Horizontales. 1. Deporte acuático de equipo en el que los jugadores disputan un balón que se pasan y lanzan con las manos. 2. El estilo de natación más espectacular y difícil. 3. Efecto que se consigue al mover piernas y brazos en el agua, por el cual, el nadador, avanza. 4. Sumergirse y permanecer o avanzar bajo el agua. 5. Modalidad deportiva de natación en la que individualmente o en grupos se realizan coreografías en el agua. 6. Momento de la respiración en el que se retiene el aire. 7. El estilo de natación más lento y sencillo



1. Ante una tormenta en el medio natural lo correcto es situarse en una cumbre	☐	☐
2. En una marcha por la montaña en invierno no está de más llevar crema protectora solar	☐	☐
3. Al ascencer o descender una montaña lo mejor es hacerlo en camino recto	☐	☐
4. Antes de una marcha hay que avisar del lugar a dónde vamos y cuándo tenemos previsto volver	☐	☐
5. En una tormenta es correcto quedarse al pie de un árbol	☐	☐
6. En una tormenta hay que desprenderse de los objetos metálicos	☐	☐
7. Al realizar una marcha lo aconsejable es realizar paradas cada hora	☐	☐
8. Ante una tormenta en la naturaleza es correcto quedarse sentado o tumbarse sobre la mochila	☐	☐
9. En un refugio de montaña si se produce una tormenta no importa aproximarse a la chimenea	☐	☐
10. En la montaña hay que llevar la ropa de abrigo justa	☐	☐