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

CUADERNILLO DE RECUPERACIÓN

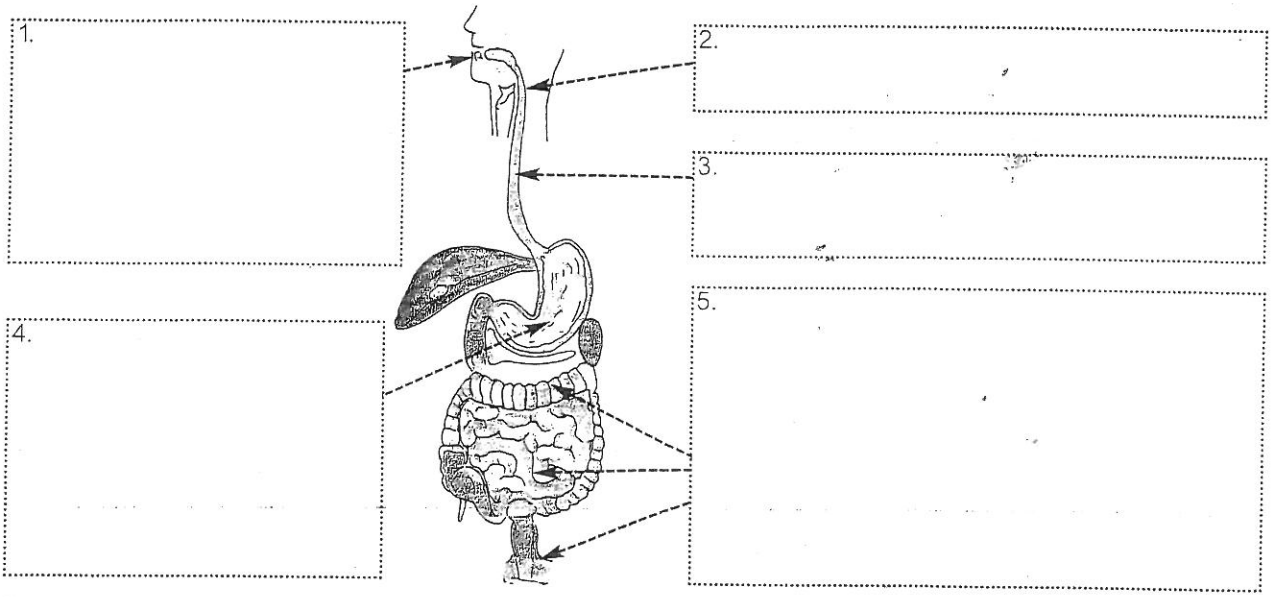
EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO

Curso 2010-11

Tema 1-

C. LO HE APRENDIDO... NUTRICIÓN, SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA.

15. Describe las partes del aparato digestivo e indica qué proceso se realiza en cada una en relación con la digestión de los alimentos.



16. Alimentos, nutrientes, principios inmediatos... ¿En qué se diferencian? ¿Puedes poner un ejemplo?

- Alimentos:

- Nutrientes:

- Principios inmediatos:

17. Infórmate y completa el cuadro.

Principio inmediato	¿En qué alimentos se encuentran?	¿Para qué se necesitan?	Calorías por gramo
GRASAS:			
PROTEINAS:			
HIDRATOS DE CARBONO:			

18. Del total de calorías que una persona debe aportar a su dieta diaria ¿cuál es la proporción adecuada en % de cada uno de los *principios inmediatos?*

19. Además de para subsistir y posibilitar una buena salud ¿qué otras dos funciones cumple la *nutrición*?

- Función...

- Función...

20. ¿Qué significa? La alimentación correcta es...

- Suficiente:

- Equilibrada:

- Variada:

21. ¿Verdadero o falso?

	V	F
1. Las vitaminas que se almacenan en la grasa deben consumirse a diario	☐	☐
2. Las vitaminas y minerales producen energía	☐	☐
3. Los minerales son reguladores de las diferentes funciones corporales	☐	☐
4. La leche y el agua tienen minerales	☐	☐
5. La deshidratación puede ocasionar un aumento de la frecuencia cardíaca	☐	☐
6. Algunas vitaminas proporcionan resistencia a infecciones	☐	☐
7. El hecho de masticar apenas tiene importancia en la nutrición	☐	☐
8. Los pasteles se fabrican con grasas saturadas que producen colesterol	☐	☐
9. No puede llevarse a cabo una actividad física saludable si no se toman suplementos dietéticos	☐	☐
10. La fibra de la fruta y las legumbres favorece el tracto intestinal	☐	☐
11. Los deportistas suelen hacer sólamente 3 comidas al día	☐	☐
12. Desde la comida hasta el comienzo de la actividad física intensa debe respetarse un intervalo de 5 horas	☐	☐
13. La comida previa a una competición debe tener sobre todo proteínas y grasas	☐	☐
14. No es correcto ni adecuado beber agua antes de realizar una práctica deportiva pues se rinde menos	☐	☐

22. PRACTICO PARA MEJORAR. Trabajo en grupo. Con tus compañeros, resolved estas cuestiones.

a) En una hoja aparte, haz un cálculo aproximado de las cantidades que ingieres en la comida principal de un día cualquiera. A continuación, con ayuda de la *Tabla 1*, averigua cuántas calorías aportas a tu organismo con esa comida. ¿Ingieres cada uno de los principios inmediatos en proporción adecuada?

b) Analiza la etiqueta de dos productos alimenticios que tengas en casa y expón qué cantidad o porcentaje tiene cada uno de carbohidratos, proteínas y grasas. ¿Aportan algún otro nutriente? ¿Cuál?

-

c) Identifica en la *Tabla 1* los dos alimentos que proporcionan más y menos calorías.

- Más calorías:

- Menos calorías:

d) Averigua qué dos actividades de la *Tabla 2* precisan de mayor y menor gasto energético. Calcula cuántas calorías consumes realizando esas actividades durante una hora.

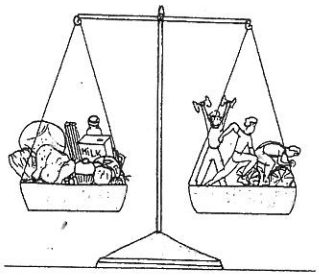
- Mayor gasto:

- Menor gasto:

e) Elige 2 actividades deportivas de las de la Tabla 3. Considerando tu peso corporal, calcula tu gasto calórico en cada una, si las practicas durante 5 minutos.

-

f) Observa el dibujo y haz un breve comentario.



- TABLA 1. Valor calórico de algunos alimentos. La valoración corresponde a 100 gramos.

ALIMENTO	CALORIAS	ALIMENTO	CALORIAS	ALIMENTO	CALORIAS	ALIMENTO	CALORIAS
Naranja	43	Café	5	Salchichón	425	Pescadilla cocida	97
Pera	56	Chocolate con leche	276	Pollo asado	192	Pescadilla frita	189
Piña	49	Colas	43	Pollo cocido	176	Sardina en aceite	438
Plátano	92	Zumo de naranja	70	Pollo frito	305	Sardina frita	304
Sandía	30	Copos de avena	373	Leche condensada	333	Trucha frita	199
Uva blanca	79	Bacon	531	Leche desnatada	34	Almendras	600
Aceites vegetales	896	Tocino	739	Leche fresca	63	Almendras tostadas	210
Mantequilla	742	Cerdo, chuleta frita	322	Queso de Burgos	193	Avellanas	644
Margarina	733	Conejo estofado	184	Queso emental	398	Avellanas tostadas	172
Mayonesa	752	Cordero chuletas fritas	316	Queso en porciones	303	Cacahuetes	563
Batidos lácteos	100	Cordero asado	249	Queso manchego	346	Castañas secas	363
Bombones	474	Cordero cocido	232	Queso bajo en grasa	189	Ciruelas pasas	249
Cacao en polvo	467	Panceta	531	Queso rallado	265	Nueces	645
Caramelos	432	Ternera, chuleta frita	293	Queso roquefort	395	Arroz cocido	125
Carne de membrillo	230	Ternera filete frito	227	Yogur	65	Bizcocho	304
Chocolate en tableta	502	Chorizo frito	636	Huevo cocido	153	Croissant	268
Churros	362	Chorizo natural	388	Huevo frito (2 uds)	223	Ensaimada	255
Helados	164	Jamón curado	280	Huevo en tortilla		Galletas María	409
Melocotón en almíbar	83	Jamón York	353	francesa (2 uds)	203	Macarrones cocidos	101
Mermelada	286	Morcilla frita	525	Atún en aceite	279	Pan de molde	340
Miel	319	Mortadela	237	Bacalao fresco	70	Pan de trigo blanco	266
Pasteles y pastas	272	Paté	454	Bacalao frito	193		
Turrones y mazapán	402	Salchicha frankfurt	226	Boquerón fresco	136		
Cacao con leche	109	Salchicha frita	374	Calamar frito	137		

- TABLA 2. Gasto calórico por minuto y por kgr de peso corporal en algunas actividades cotidianas.

Sentarse tranquilamente	0,021	Comer (sentado)	0,023	Coser a mano, sastrería	0,032	Pescar	0,062
Relajarse tumbado	0,022	Guisar	0,045	Coser, hacer punto	0,022	Jardinería: cavar	0,126
Estar tranquilo de pie	0, 025	Comprar comida	0,062	Tocar la batería	0,066	Jardinería: cortar setos	0,077
Escribir sentado	0,029	Aspirar alfombras	0,045	Tocar el piano	0,040	Cortar hierba sin máquina	0,112
Mecanografiar	0,031	Planchar	0,033	Tocar el violín	0,045	Jardinería: rastrillar	0,054
Dibujar de pie	0,036	Limpiar	0,062	Pintar en interior	0,034	Minar carbón	0,094
Jugar a las cartas	0,025	Limpiar ventanas	0,059	Pintar en exterior	0,077	Carpintería	0,052

- TABLA 3. Gasto calórico por minuto y por kgr de peso corporal en actividades deportivas.

· Andar a ritmo normal	0,081	· Correr en llano		· Hípica, galopar	0,137	· Squash	0,212
· Andar, marcha rápida	0,142	- 7 min / kilómetro	0,135	· Hockey sobre hierba	0,134	· Subir cuestas	
· Bádminton	0,097	- 5 min 30 segs / kmt	0,193	· Nadar a braza	0,162	- Sin carga	0,121
· Baile suave	0,051	- 5 min / kmt	0,208	· Nada a crol lento	0,128	Con carga de 5 kgs	0,129
· Baloncesto	0,138	- 4 min 20 segs / kmt	0,228	· Nadar a crol rápido	0,156	Con carga de 10 kgs	0,140
· Balonmano	0,135	- 3 min 44 segs / kmt	0,252	· Nadar a espalda	0,169	Con carga de 20 kgs	0,147
· Billar	0,042	- 3 min 25 segs / kmt	0,289	· Patinaje moderado	0,079	· Tenis	0,109
· Ciclismo recreativo a		· Entrenamiento en		· Patinaje vigoroso	0,142	· Tenis de mesa	0,068
8,5 kmts/hora:	0,064	circuito con pesas libres	0,086	· Piragüismo recreativo	0,044	· Tiro con arco	0,065
· Ciclismo recreativo a		· Esgrima moderado	0,069	· Piragüismo carreras	0,103	· Voleibol	0,050
15 kmts/hora:	0,100	· Esgrima vigoroso	0,142	· Rugby	0,115	· Judo/ Lucha	0,195
· Ciclismo carreras:	0,169	· Esquí de fondo	0,274	· Saltar a la comba			
· Correr campo a través	0,163	· Esquí recreativo,	0,111	- 70 por minuto	0,162		
· Danza aeróbica media	0,103	· Fútbol	0,124	- 80 por minuto	0,164		
· Danza aeróbica intensa	0,135	· Gimnasia (ejercicios)	0,066	- 125 por minuto	0,177		
		· Golf	0,085	- 145 por minuto	0,197		

TEMA 3. LA RESISTENCIA.

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

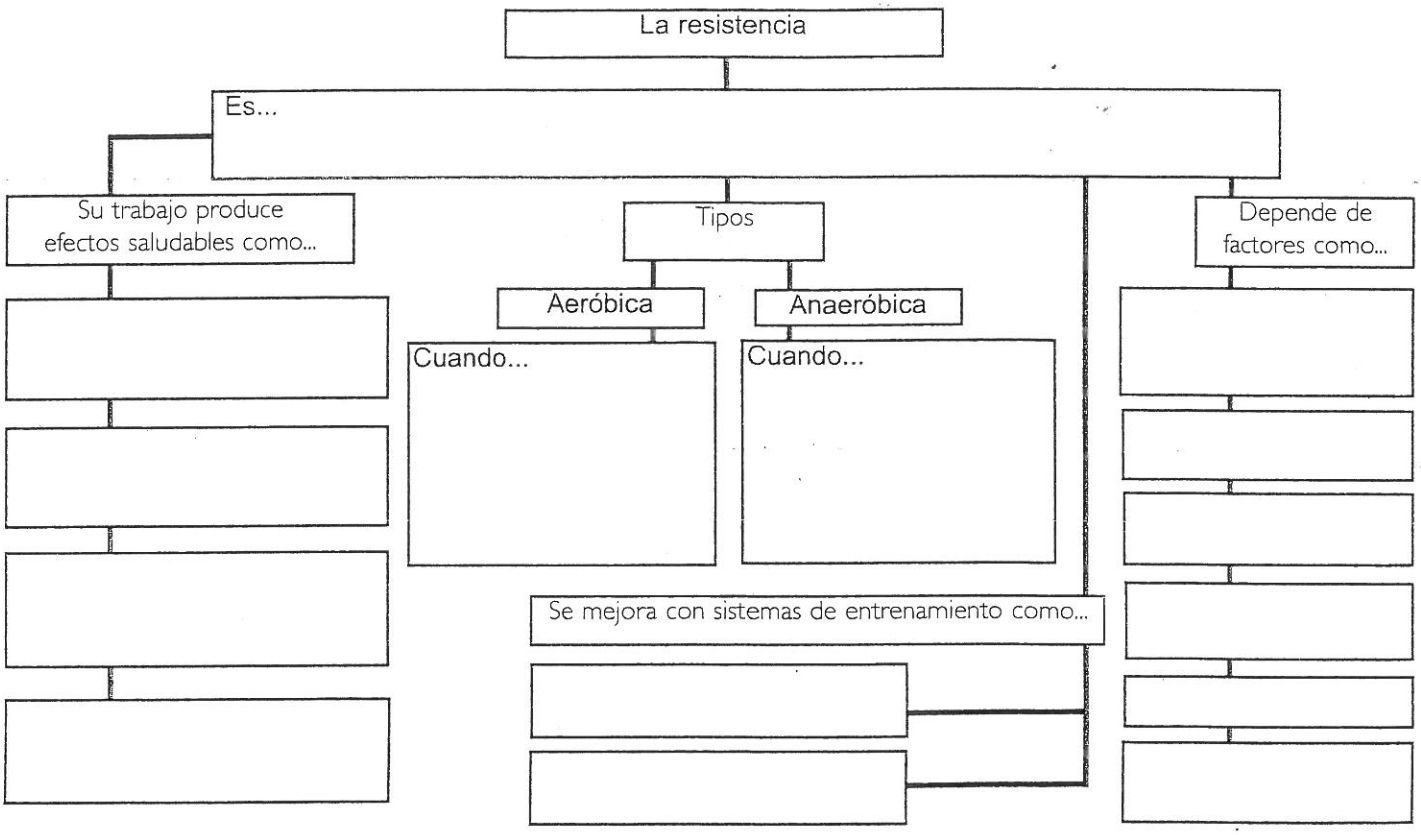
1. Describe el significado de los siguientes conceptos.

- 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					

4. PRACTICO PARA MEJORAR. ¿Eres capaz de correr 1.000 mts? En el campo de fútbol sala, traza un rectángulo de 35 por 15 mts, y da 10 vueltas. Realiza la prueba distintos días y observarás tus mejoras.

- Fecha: Tiempo: - Fecha: Tiempo: - Fecha: Tiempo:

Tema 3–

Tema 3

C. LO HE APRENDIDO... EL EJERCICIO Y LA FRECUENCIA CARDÍACA .

12. ¿Qué es la *frecuencia cardíaca*? ¿Cuál es la frecuencia cardíaca/minuto normal *en reposo*?

-

13. Explica uno de los procedimientos a seguir para tomarse el pulso correctamente.

-

17. ¿Qué es la *frecuencia cardíaca máxima*? ¿Cómo se calcula?

-

-

23. ¿En qué consiste el entrenamiento en *circuito*?

-

24. ¿Verdadero o falso?

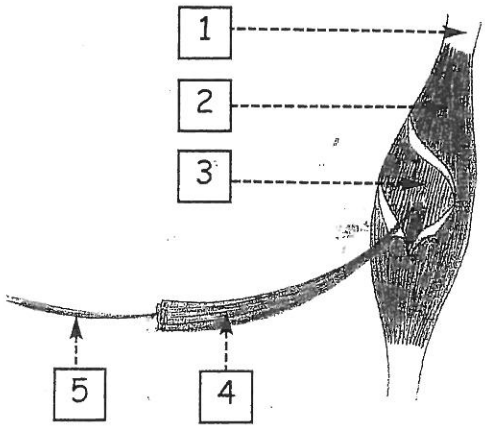
	V	F
1. No hay diferencia entre el corazón de una persona sedentaria y el de quien se ha entrenado desde niño.....	☐	☐
2. La energía necesaria para poder mantener un ejercicio se produce en las *mitocondrias*.....	☐	☐
3. Cuanto más *glucógeno* haya en los músculos, menos resistencia tiene una persona.....	☐	☐
4. Cuantas más fibras *rojas* tenga una persona, mayor será su resistencia.....	☐	☐
5. El máximo nivel de resistencia de una persona se consigue hacia los 13-14 años de edad.....	☐	☐
6. Las personas resisten más tiempo si el ejercicio es muy intenso.....	☐	☐
7. Los ejercicios de un *circuito* deben poderse repetir entre 10 y 40 veces seguidas sin una fatiga excesiva.....	☐	☐
8. Un circuito desarrolla la resistencia *aeróbica* con periodos de descanso más largos que los de trabajo.....	☐	☐
9. Al practicar carrera continua en ambientes fríos se debe inspirar por la nariz y espirar por la boca.....	☐	☐
10. En el test de *course navette* se recorren tramos de 20 mts.....	☐	☐

B. LO HE APRENDIDO... LA FUERZA Y EL *APARATO LOCOMOTOR.*

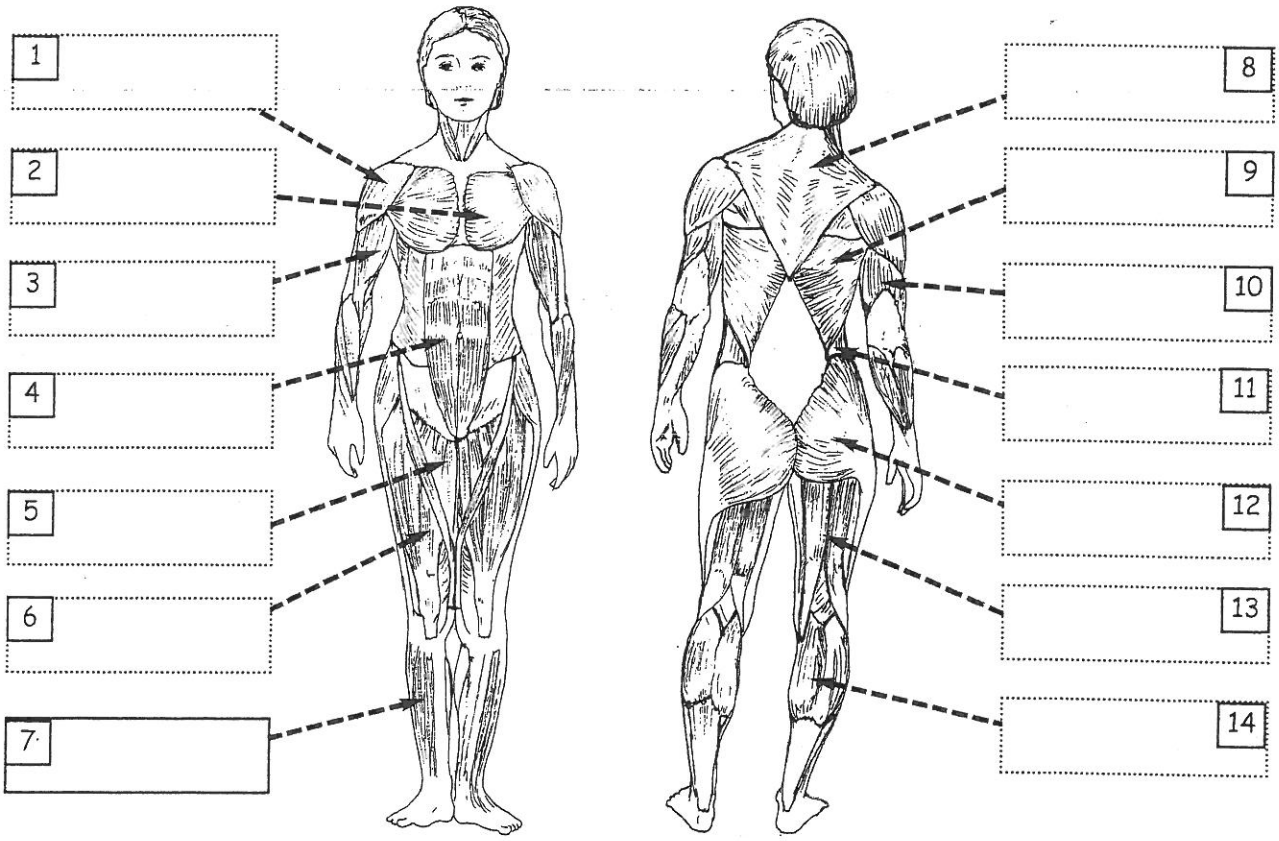
Tema 4

4. Indica cuáles son las partes de un músculo.

- 1: .....
- 2: .....
- 3: .....
- 4: .....
- 5: .....



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



6. Indica el movimiento que se produce cuando se contraen los músculos del gráfico anterior.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

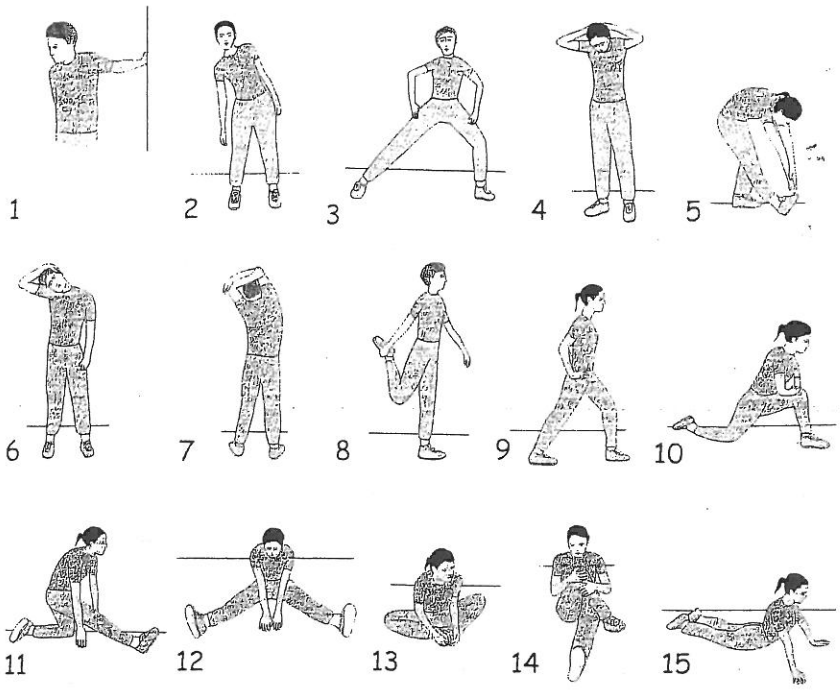
13.

14.

13. Explica en qué consiste un ejercicio *estático*.

-

14. A la vez que los pones en práctica, anota qué grupo muscular se estira en cada uno de los ejercicios. Antes, debes haber realizado un pequeño calentamiento.



1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....
13. .....
14. .....
15. .....

12. Describe o dibuja un ejercicio *dinámico* para mejorar la flexibilidad de las siguientes articulaciones.

1. Tobillo	2. Rodillas	3. Cadera	4. Columna vertebral
5. Cuello	6. Hombro	7. Codo	8. Muñecas

TEMA 7. ATLETISMO.

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

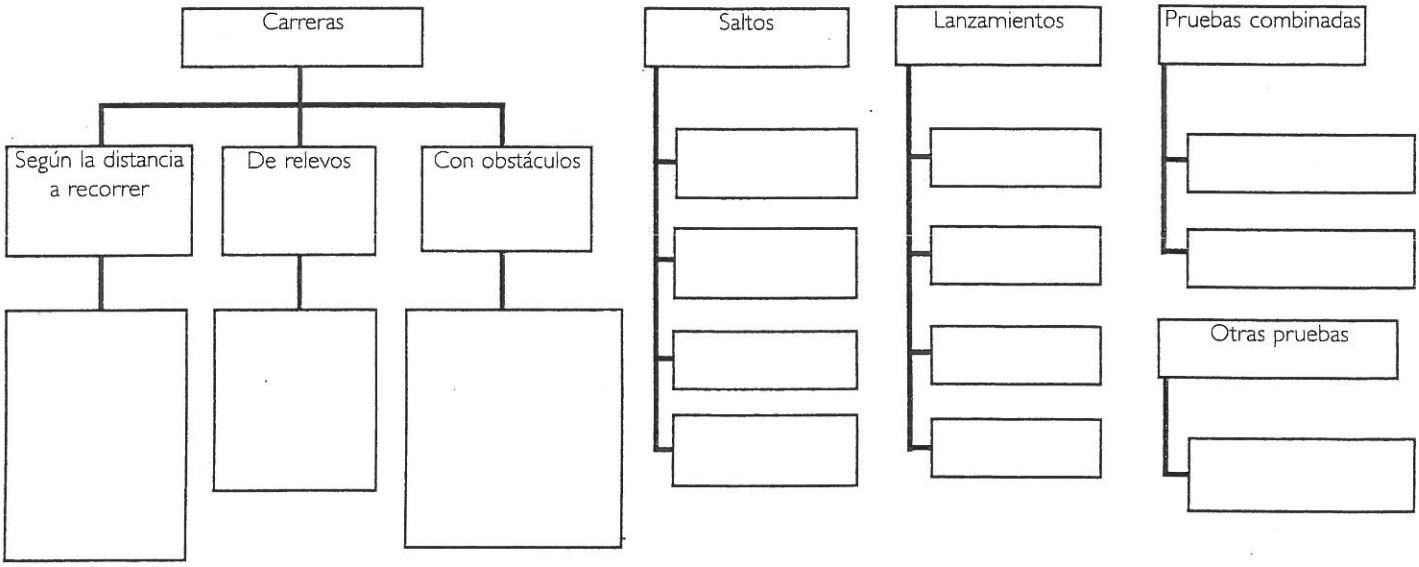
1. ¿En qué consiste el atletismo?

-

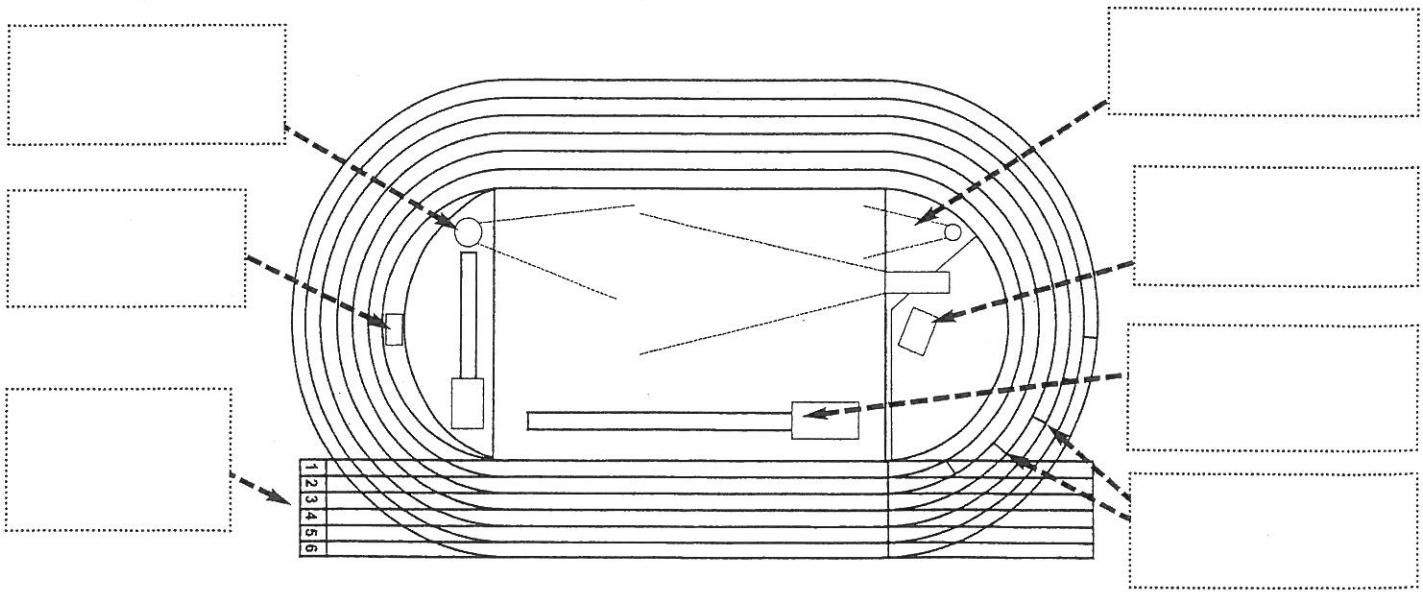
2. ¿Verdadero o falso?

	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.



5. Las reglas del juego. Lee y completa.

1. De los 12 jugadores que componen un equipo de balonmano, en campo juegan...

2. Al comenzar cada periodo de juego y después de cada gol, se efectúa un saque...

3. Un partido de balonmano se juega en 2 tiempos de...

4. Si el balón sale del campo por la línea de banda y lo había tocado un jugador del equipo que tenía el balón se realizará...

5. Si el balón sale por la línea de portería y lo había tocado un jugador del equipo que tenía el balón, se realizará...

6. Cuando el árbitro aprecia que un equipo no pretende conseguir gol señala...

7. Con el balón agarrado y sin botarlo, un jugador no puede dar más ¿cuántos pasos?:

8. El reglamento no permite tener el balón en las manos sin botarlo durante más de...

9. Si un jugador emplea abraza o golpea al que tiene el balón el árbitro debe indicar...

10. Si se comete una falta dentro el área de golpe franco, el lanzamiento se debe realizar desde...

11. Cuando el jugador con balón sufre una falta el árbitro no la indicará hasta que termine la jugada, pues aplica...

12. Desde la línea de 7 metros se lanzan los...

13. Si un jugador defiende en el área de portería intencionadamente, el árbitro debe indicar...

14. Si se comete una falta en cualquier lugar del campo con la intención de evitar una clara ocasión de gol, el árbitro debe señalar...

15. Cuando se comete una falta que implica contacto físico, el árbitro puede indicar una exclusión del jugador que cometió la falta durante un periodo de...

6. ¿Verdadero o falso?

	V	F
1. Antes de un lanzamiento el portero no puede mover su cuerpo	☐	☐
2. El lanzamiento de golpe franco lo debe efectuar siempre el jugador que sufrió la falta	☐	☐
3. Los jugadores pueden sustituirse tantas veces como se quiera	☐	☐
4. Antes de un *saque de centro* todos los jugadores deben permanecer en su propio campo	☐	☐
5. Cuando el balón sale del campo durante un partido, el cronometrador no debe detener el reloj	☐	☐
6 En balonmano se permite botar el balón, cogerlo con las dos manos y volverlo a botar	☐	☐
7. En balonmano no se permite tocar el balón con las rodillas o por debajo de éstas	☐	☐
8. El reglamento permite pasar el balón al portero de nuestro equipo cuando está en su área	☐	☐
9. Si el portero despeja el balón y éste sale por la línea de portería se realizará un saque de portería	☐	☐
10. Si el jugador con balón no juega de manera reglamentaria, su equipo pierde la posesión del balón	☐	☐
11. En balonmano se puede marcar gol directamente desde cualquier *saque*	☐	☐

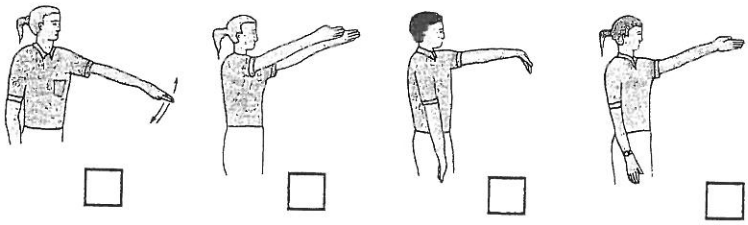
7. Relaciona cada gesto arbitral con su significado.

1. Saque de banda.

2. Saque de portería.

3. Un jugador entra en el área de portería

4. Dirección del *golpe franco*



☐ ☐ ☐ ☐

TEMA 12. BALONMANO.

Tema 12

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

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

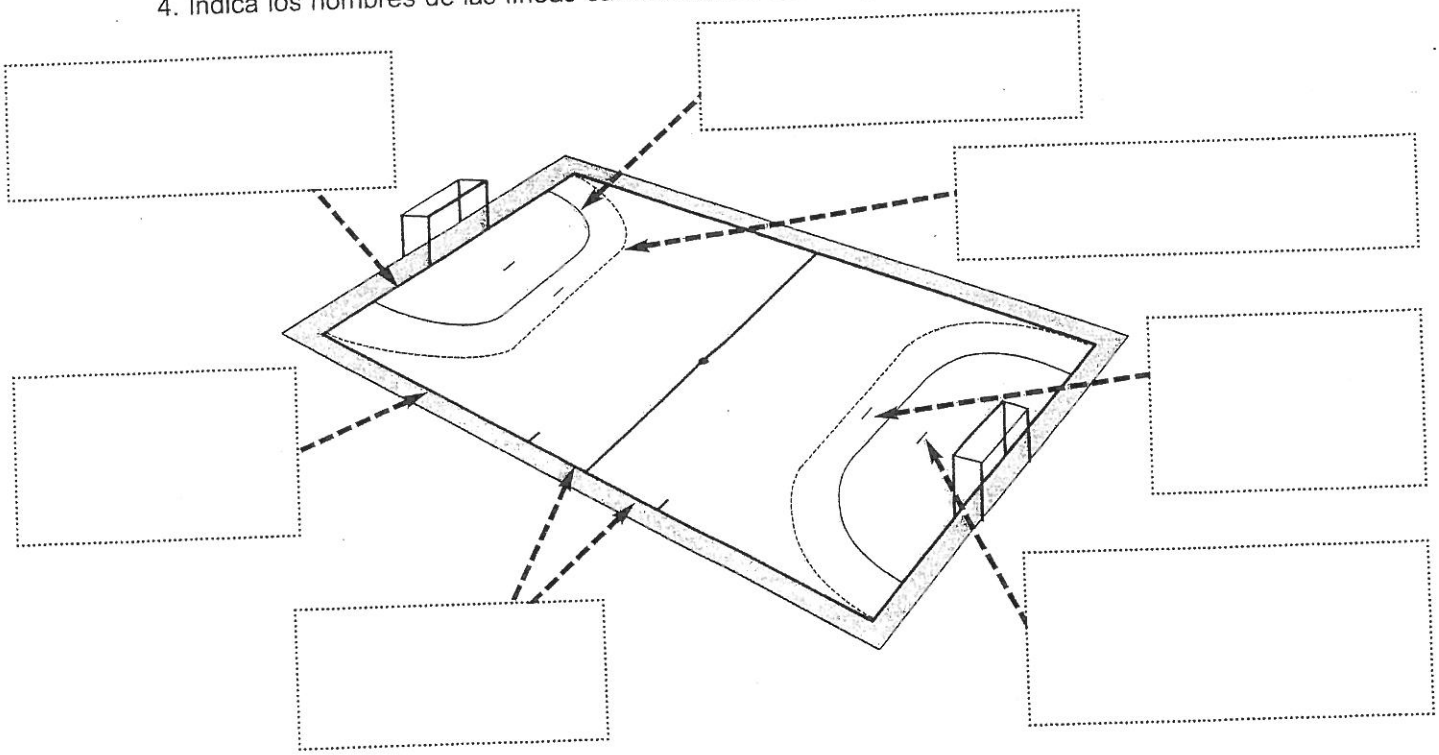
-

2. ¿Cuáles son los *principios de juego*?

Los *principios de juego* cuando el equipo tiene el balón

Los principios de juego cuando el equipo NO tiene el balón

3. Describe el significado de los siguientes conceptos.

- Armado del brazo:
- Línea de pase:
- Pase a lado fuerte:
- Jugador pivote:

4. Indica los nombres de las líneas características del campo de balonmano y su función.