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

CUADERNILLO DE RECUPERACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO

Curso 2010-11

TEMA 3. Las capacidades físicas y la salud: la resistencia

Tema 3

A. Las capacidades físicas: ¿Qué es la resistencia?

1. Define qué es, en términos generales, la resistencia.

-

2. Explica las características de las actividades de resistencia *aeróbica*.

a) Intensidad del ejercicio:

b) Duración del ejercicio:

c) Forma en la que se produce la energía:

d) Masas musculares que participan en el ejercicio:

3. Explica las características de las actividades de resistencia *anaeróbica*.

a) Intensidad del ejercicio:

b) Duración del ejercicio:

c) Forma en la que se produce la energía:

4. ¿En qué se diferencian la resistencia *general* y la resistencia *especial*?

- Resistencia *general*:

- Resistencia *especial*:

5. ¿En qué se diferencian la resistencia *local* y la resistencia *orgánica*?

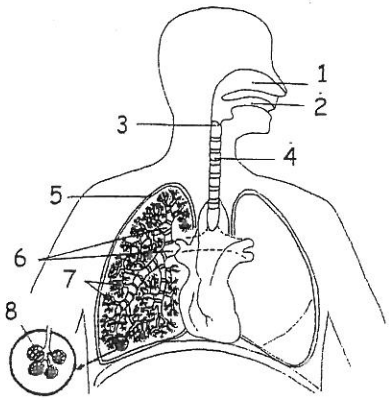
- Resistencia *local*:

- Resistencia *orgánica*:

B. La resistencia y el *aparato respiratorio*.

1. La función del *aparato respiratorio* es facilitar el *intercambio gaseoso* por medio de la respiración. ¿Sabrías decir qué papel desempeña cada una de las partes del *aparato respiratorio?*

- 1: .....
- 2: .....
- 3: .....
- 4: .....
- 5: .....
- 6: .....
- 7: .....
- 8: .....



Tema 2

1. Bien realizado, con una supervisión y progresión adecuadas, el entrenamiento de la fuerza reporta beneficios en la salud como los siguientes. ¿Puedes explicar qué significa cada uno?

a) *Hipertrofia* muscular:

b) Mejora del *tono* muscular:

c) Facilita una correcta *actitud postural*, que permite...

d) Los huesos se hacen más resistentes a las tracciones, lo que retrasa...

e) Si los ejercicios de fuerza se realizan con una intensidad baja o media durante un tiempo prolongado, se consiguen adaptaciones...

f) Practicar ejercicios de fuerza tiene positivas repercusiones *psicológicas* como...

Tema 2

8. Indica dos aspectos para evitar una lesión de espalda al levantar o transportar cargas pesadas.

-

-

9. Expón dos aspectos a considerar para evitar una lesión de espalda al utilizar una mochila.

-

-

10. Indica dos aspectos a considerar para evitar una lesión de espalda al permanecer sentado.

-

-

11. Permanecer sentados demasiado tiempo puede incrementar la postura *cifótica*. En relación con el ejercicio, ¿qué puede hacerse para evitarlo?

-

D. El ejercicio físico y la *frecuencia cardíaca*.

1. ¿Qué es la *frecuencia cardíaca*?

-

2. Explica el procedimiento para hallar la *frecuencia cardíaca*.

-

3. ¿Por qué aumenta la *frecuencia cardíaca/minuto* al realizar ejercicio físico?

-

4. ¿Qué significa que la *frecuencia cardíaca/minuto* indica la *intensidad* de la actividad física practicada?

-

5. ¿Para qué sirve comprobar la *frecuencia cardíaca/minuto* durante la práctica de una actividad física?

-

2. ¿Para qué se incrementa la *frecuencia respiratoria* durante la práctica de una actividad física?

-

3. Indica dos cambios positivos que la práctica de actividades *aeróbicas* provoca en el *aparato respiratorio*.

-

-

8. Indica dos efectos perjudiciales del tabaco en la salud.

-

-

C. La resistencia y el *sistema cardiovascular.*

1. Lee y completa.

a) El aparato cardiovascular está formado por el... y la red de vasos sanguíneos que distribuyen la... por todo el organismo. A través de los vasos sanguíneos llegan... y a las células del cuerpo y a los músculos para producir...

b) El corazón late con un ritmo de entre... contracciones por minuto, cumpliendo la función de una...

c) Al realizar ejercicio, el corazón envía más sangre a las... lo que se consigue por el aumento de la... y del...

4. Con la práctica de actividades de resistencia *aeróbica* se consiguen efectos saludables en el *sistema cardiovascular*. Desarrolla el significado de los siguientes.

a) *Hipertrofia* cardíaca, es decir...

b) *Bradicardia*: el corazón late...

c) Disminuye la *tensión arterial*, porque los vasos sanguíneos se hacen más...

d) Se incrementa el número de *capilares*, y así las células musculares disponen...

e) Aumenta el calibre de las *arterias coronarias*, lo que reduce el riesgo de...

Tema 5

TEMA 5. Ejercicio físico y salud (II)

A. Las capacidades físicas: la velocidad.

1. En términos generales ¿qué es la *velocidad*?

-

2. Expón una situación referida a la vida cotidiana para la que sea necesario disponer de velocidad.

-

3. Pon un ejemplo de la relación entre la mejora de la *velocidad* y la salud.

-

4. ¿Qué es la *velocidad de reacción*? ¿Cómo se mide?

-

Tema 9

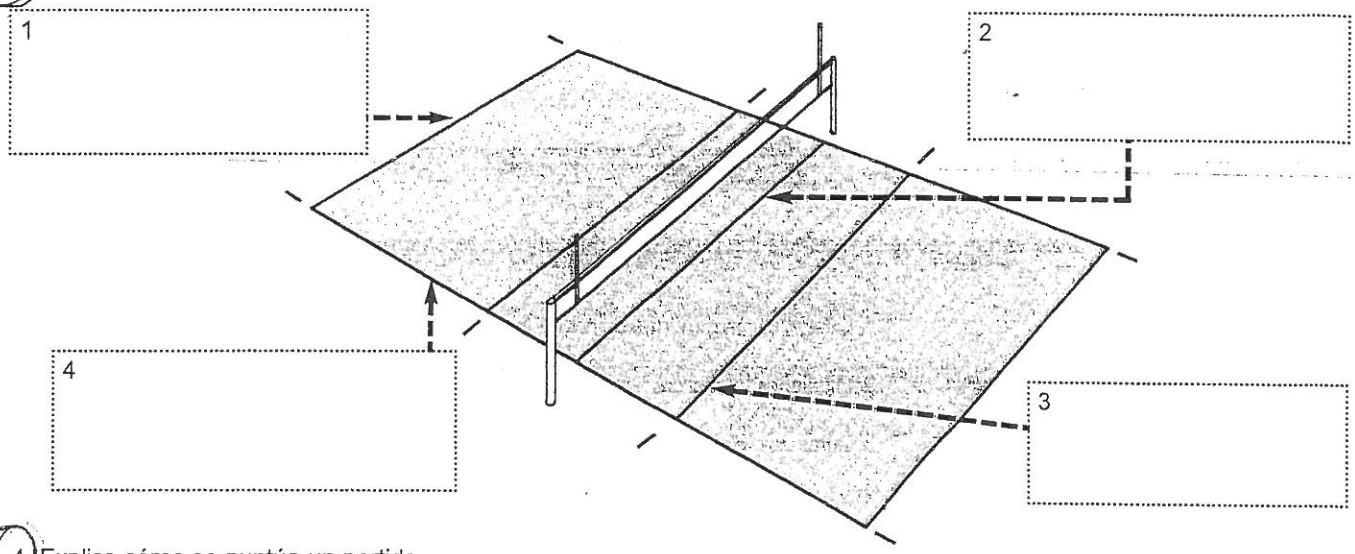
TEMA 9. Voleibol

A. El voleibol: características y reglas básicas.

1. ¿Cuál es el objetivo del juego en el voleibol?

2. ¿Cuántos jugadores componen un equipo? ¿Qué denominación reciben por el puesto que ocupan?

3. Indica los nombres de las líneas del campo de voleibol y sus medidas.



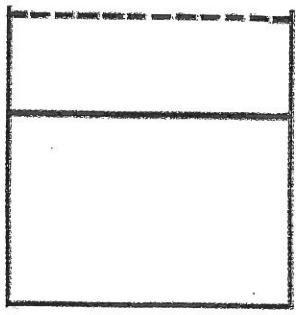
4. Explica cómo se puntúa un partido.

a) ¿Cuándo se consigue un punto?

b) ¿A cuántos puntos hay que llegar para ganar un set? ¿Y en el set de desempate?

5. ¿Qué finalidad tiene la regla de *rotación*? ¿En qué momento se aplica?

6. Representa gráficamente la numeración de las zonas del campo, situando un jugador en cada una de ellas. Con flechas, representa el sentido de la *rotación*.



7. ¿Qué signfica que el equipo juega con *colocador a turno*?

Tema 19

TEMA 19. La bicicleta. El esquí

A. La bicicleta.

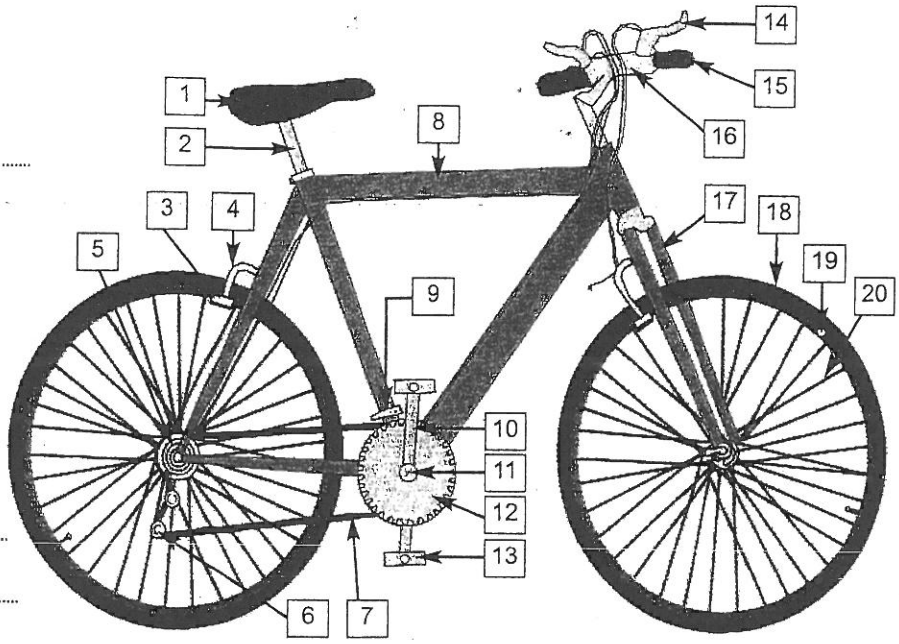
1. ¿Qué ventajas e inconvenientes tiene el uso de la bicicleta?

- Ventajas:

- Inconvenientes:

2. Indica las partes de la bicicleta.

- Radios: .....
- Piñón: .....
- Zapata: .....
- Cadena: .....
- Llanta: .....
- Puño del manillar: .....
- Cuadro: .....
- Biela: .....
- Platos: .....
- Cubierta: .....
- Tija del sillín: .....
- Sillín: .....
- Desviador: .....
- Cambio: .....
- Pedal: .....
- Freno: .....
- Manillar: .....
- Eje del pedalier: .....
- Horquilla: .....
- Maneta de freno: .....



3. Expón una característica de cada tipo de bicicleta.

- Bicicleta *de montaña:*

- Bicicleta *de carreras:*

- Bicicleta *de cicloturismo:*

4. ¿Cómo se puede averiguar si una bicicleta es de nuestra talla?

-

5. ¿Qué es el *desarrollo*? ¿Cuáles son las principales combinaciones de *piñón* y *platos* y su utilidad?

-

6. Indica dos aspectos a tener en cuenta para cuidar y mantener en correcto estado tu bicicleta.

-

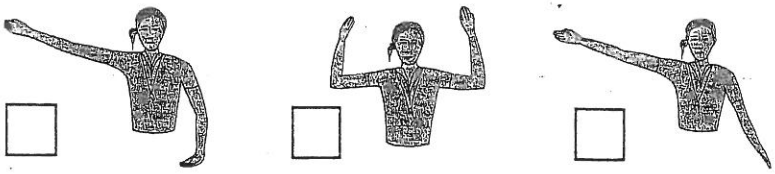
8. ¿Verdadero o falso? Las reglas básicas.

Tema 9

	V	F
1. Al tocar el balón éste puede acompañarse por la parte del cuerpo que lo golpea	☐	☐
2. En voleibol no está permitido tocar el balón con el pie	☐	☐
3. Sin contar el bloqueo, un equipo puede golpear el balón hasta 5 veces consecutivas en cada jugada	☐	☐
4. Durante el juego el balón no puede tocar la parte superior de la red en ningún momento	☐	☐
5. Si en una jugada el balón toca el techo, se considera falta del último jugador que lo golpeó	☐	☐
6. En ningún caso el reglamento permite a un mismo jugador tocar el balón 2 veces seguidas	☐	☐
7. El reglamento permite tocar la red con el cuerpo	☐	☐
8. Si no se sobrepasa completamente, la *línea central* se puede pisar y ello no es falta	☐	☐
9. Antes de recibir el saque, el *zaguero central* debe tener sus pies más lejos de las líneas laterales que los otros *zagueros*	☐	☐
10. Antes de recibir el saque el *delantero central* debe tener sus pies más cerca de la línea central que los otros *delanteros*	☐	☐

9. Identifica cada uno de los gestos del árbitro.

1. El balón se ha acompañado al tocarlo.
2. El balón toca el suelo dentro del campo.
3. El balón toca el suelo fuera del campo.



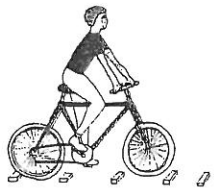
7. Practico para mejorar. Comprueba si realizas con éxito los siguientes ejercicios.

1. ¿Eres capaz de botar una pelota mientras pedaleas?

No: ☐ Sí: ☐

2. Pasa entre varios obstáculos separados 0,5 mts sin derribarlos.

No: ☐ Sí: ☐



3. Pasas sobre varios listones sin caerte.

No: ☐ Sí: ☐

4. ¿Te paras con la bici sin apoyar los pies en el suelo más de 5 segundos?

No: ☐ Sí: ☐

5. Cronometra cuánto tardas en completar un recorrido de ida y vuelta entre varios conos.

-Tiempo:

8. ¿Qué es el *cicloturismo*?

9. Nombra ocho elementos del equipo necesario para la práctica del *cicloturismo*.

10. Indica dos aspectos a tener en cuenta al desplazarte en una salida cicloturista.

11. Lee y completa. Al pedalear en carretera es muy importante...

a) Respetar siempre las normas del...

b) Indicar cualquier maniobra a realizar con... y con tiempo...

c) Para girar a la izquierda...

d) Para girar a la derecha...

e) Hay que ir siempre lo más arrimados posible...

f) Nunca se debe invadir...

g) Aunque llevemos luces delantera y trasera, hay que procurar no...

12. Procedimiento para reparar un pinchazo. Lee y completa.

a) Se quita la rueda y se introducen los *desmontadores* entre la *llanta* y la... para extraer la *cámara*.

b) Para localizar el pinchazo hay que...

c) Antes de aplicar el adhesivo en el pinchazo se debe...

d) Reparada la *cámara*, se introduce la... por el agujero de la *llanta*, y se infla un poco. Después se coloca la... empujando con las manos para centrar la cámara y se hincha la rueda del todo.

13. Trabajo en grupo. Buscar curiosidades o anécdotas relacionadas con la bicicleta o el mundo del ciclismo y elaborar un póster para exponerlo en clase de Educación Física.