

EXAMEN TEÓRICO TRIMESTRE 1º
EDUCACIÓN FÍSICA
1º E.S.O

1ª) Definición de calentamiento:

2ª) Funciones del calentamiento:

3ª) Enumera siete reglas básicas a tener en cuenta al realizar un calentamiento (Metodología del calentamiento):

4ª) Efectos del calentamiento sobre el sistema cardiovascular.

5ª) Efectos del calentamiento sobre el sistema respiratorio.

6ª) Define condición física

7ª) Concepto de Resistencia

8ª) Definición de fuerza

9ª) Definición de velocidad de traslación:

Factores de los que depende:

10ª) Enumera los dos componentes de los que depende la flexibilidad:

11) Dimensiones del terreno de juego del Floorball

12ª) Duración de un partido de Floorball:

13ª) ¿Cuántos jugadores de un equipo puede haber como mucho en el campo durante un partido de Floorball?:

14ª) Enumera 4 acciones permitidas en Floorball:

15ª) Enumera 5 acciones no permitidas en Floorball

16ª) Penalti en Floorball.