

EXAMEN TEÓRICO
2º E.S.O
TRIMESTRE 1º

1ª) Definición de calentamiento.

2ª) Enumera los dos grandes beneficios del calentamiento:

3ª) Enumera las pautas a seguir para realizar un buen calentamiento

4ª) Definición de condición física.

5ª) Diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica

Beneficios del trabajo de resistencia:

6ª) Dime el nombre y situación de las tres arterias donde se suelen tomar las pulsaciones.

7ª) Definición de Fuerza:

Beneficios del trabajo de Fuerza:

8ª) Enumera los tipos de velocidad:

Beneficios del trabajo de Velocidad:

9ª) Definición de Flexibilidad.

Beneficios en el trabajo de la flexibilidad:

10ª) Definición de:

- **Coordinación:**
- **Agilidad:**
- **Equilibrio:**

11ª) El terreno de juego de fútbol sala es demetros de ancho pormetros de largo.

Un partido de fútbol sala dura tiempos de , y en cada uno se pueden solicitar,tiempos muertos de de duración cada uno.

12ª) Un jugador debe abandonar el terreno de juego si comete cinco faltas como las siguientes:

-
-
-
-

13ª) Enumera las seis sanciones que se pueden producir según la peligrosidad, intención y el lugar donde se produce la falta.

-
-
-
-
-
-

14ª) Enumera las 9 superficies de golpeo que se usan en fútbol sala.

15ª) Recomendaciones al conducir el balón en fútbol sala.

16ª) El pase en fútbol sala se usa para:

-
-

17ª) El tiro en fútbol sala, hay que usarlo:

-
-
-
-

18ª) Enumera los sistemas ofensivos de ataque en fútbol sala.

19ª) Enumera los distintos gestos técnicos que se pueden usar para quitar el balón al contrario.

20ª) Enumera 3 cosas que hay que hacer ante un jugador sin balón: