

**EXAMEN TEORICO 3º E.S.O
TRIMESTRE 1º**

NOMBRE:

CURSO:

- 1ª) CONCEPTO DE CONDICIÓN FÍSICA**
- 2ª) CONCEPTO DE RESISTENCIA
CLASIFICACIÓN**
- 3ª) METODOS DE TRABAJO DE LA RESISTENCIA**
- 4ª) CONCEPTO DE FUERZA
CLASIFICACIÓN**
- 5ª) CONCEPTO DE VELOCIDAD
CLASIFICACIÓN**
- 6ª) CONCEPTO DE FLEXIBILIDAD
CLASIFICACIÓN**
- 7ª) PRINCIPIOS DE DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA**
- 8ª) CONCEPTO DE CALENTAMIENTO
ENUMERA LOS BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO**
- 9ª) PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL CALENTAMIENTO**
- 10ª) PAUTAS PARA LA REALIZACIÓN DE UN CALENTAMIENTO**
- 11ª) DESARROLLO DE UNA ENTRADA EN BEISBOL**
- 12ª) COMO SE ELIMINA A UN BATEADOR EN BEISBOL**
- 13ª) COMO SE ELIMINA A UN CORREDOR EN BEISBOL**
- 14ª) ¿QUÉ ES UN STRIKE EN BEISBOL?**
- 15ª) ¿QUÉ ES LA CUENTA EN BEISBOL?
UN BATEADOR CON STRIKES EN SU CUENTA ES ELIMINADO
UN BATEADOR QUE RECIBE BOLAS EN SU CUENTA, AVANZA A 1º BASE**
- 16ª) DIBUJA LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA, COLOCANDO LOS 6 GRUPOS DE ALIMENTOS (INCLUYENDO EL AGUA) FUNDAMENTALES PARA LLEVAR A CABO UNA DIETA EQUILIBRADA.**
- 17ª) REPARTO DE MACRONUTRIENTES PARA ALUMNOS DE SECUNDARIA EN UNA DIETA EQUILIBRADA.**
- 18ª) REPARTO ENERGÉTICO DE LAS 5 COMIDAS DIARIAS QUE SE DEBE REALIZAR EN UNA DIETA EQUILIBRADA.**