

EXAMEN TEÓRICO
4º E.S.O - TRIMESTRE 1º

- 1ª) Definición de Condición física.
Enumera 4 cualidades físicas:
Enumera 4 cualidades motrices o coordinativas:

- 2ª) Dime todo lo que sepas de la resistencia anaeróbica.

- 3ª) Resistencia aeróbica.

- 4ª) Características de la Carrera Continua.

- 5ª) Características del Fartlek.

- 6ª) Características del Entrenamiento total.

- 7ª) Características del Interval training.

- 8ª) Enumera los efectos del entrenamiento de la resistencia sobre el organismo.

- 9ª) Definición de Fuerza.
Enumera los tipos de fuerza dinámica y pon un ejemplo de cada uno de ellos.

- 10) Enumera los factores que influyen en la Fuerza.

- 11ª) Consideraciones a tener en cuenta en el trabajo de Fuerza.

- 12ª) Define velocidad de traslación.
Enumera los factores de los que depende.

- 13ª) Enumera 5 principios básicos para el entrenamiento de la velocidad.

- 14ª) Define Flexibilidad.
Enumera los dos componentes de los que depende.

- 15ª) Concepto de calentamiento.
Enumera las dos funciones del mismo.
Enumera los sistemas sobre los que produce efectos el calentamiento.

- 16ª) Enumera los factores que influyen en el calentamiento.

17ª) Enumera los componentes del calentamiento.

18ª) Enumera 6 consideraciones a tener en cuenta al realizar un buen calentamiento (Metodología del calentamiento).

19ª) Rellena los huecos que faltan:

Un equipo de Voley, está formado por jugadores como máximo y por como mínimo (en cancha).

El equipo tiene golpes para devolver el balón (además del golpe de bloqueo), nunca podrá tocar el mismo jugador veces seguidas, siempre haciéndolo con cualquier parte del cuerpo (pies incluidos).

Cada vez que un equipo pierde el saque el otro deberá rotar antes de poner el balón en juego, haciendo que todos sus jugadores, se desplacen un puesto en el sentido de

Un set (excepto el decisivo 5º set) lo gana el equipo que primero anota puntos con una ventaja mínima de puntos.

El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar sets. En caso de empate 2-2, el set decisivo se juega a puntos con una ventaja mínima de puntos.

20ª) Los 3 jugadores delanteros de Voley ocupan las posiciones:

Los 3 jugadores zagueros de Voley ocupan las posiciones:

21ª) Enumera las faltas mas corrientes que se cometen en Voley.

22ª) Enumera los 3 aspectos mas importantes a considerar en los desplazamientos de Voley.

23ª) Enumera 10 aspectos importantes a considerar en el toque de antebrazo

24ª) Rellena los huecos que faltan:

El toque de dedos lo efectuamos también con una acción de piernas y brazos golpeando al balón con la acción combinada de los a la vez y a la altura de aproximadamente. Es el toque de, de equipo, y el que hace posible el Los dos antebrazos formarán sobre la frente un ángulo aproximado de grados manteniendo las palmas de las manos abiertas con los dedos gordos e índices próximos buscando formar una especie de por donde vemos el balón.

25ª) ¿Quién y en qué año se inventó el Judo?

26ª) ¿Cómo se gana en el Judo?

27ª) Enumera los tipos de puntuaciones en el Judo.

28ª) ¿Cuáles son las dimensiones del tatami?

29ª) Enumera de menos a mayor los colores en los cinturones del Judo.

30ª) Enumera 3 categorías masculinas y 3 femeninas para las competiciones.