

EXAMEN TEÓRICO 4º E.S.O - TRIMESTRE 3º

1ª) En las carreras de vallas, en categoría masculina existen los m, en la femenina los m. También existen los metros, con vallas más bajas. En pista cubierta se suelen correr los metros. Habrá vallas en cada calle, en pista cubierta

2ª) El círculo de lanzamiento de DISCO tiene m de diámetro.
Enumera las 5 fases de la técnica centroeuropea del lanzamiento de disco

3ª) Normas básicas en el lanzamiento de Disco

4ª) La pista de lanzamiento de JABALINA o carrera tiene una longitud entre m. y m., y un ancho de unos m. Las líneas sectoriales se extienden hasta banderas de marcación con un ángulo deº.
El peso de la jabalina masculina es de gramos, y la femeninade gramos.

5ª) El martillo pesa kg. y está formado por 3 partes que se llaman:

6ª) Procedimiento en el lanzamiento de Jabalina.

7ª) Procedimiento en el lanzamiento de Martillo.

8ª) Procedimiento en el lanzamiento de Peso

9ª) El área circular del lanzamiento de PESO tiene m. de diámetro. Para hombres, el diámetro de la bola está entre y milímetros, y su peso es de kilogramos. Para mujeres, el diámetro está entre y milímetros y pesa kilogramos.

10ª) Rellena los huecos que faltan en la fase de preparación del lanzamiento rectilíneo de Peso:
Es también conocida como técnica El lanzador se sitúa a la dirección de lanzamiento, peso del cuerpo sobre la pierna La pierna izquierda ligeramente flexionada con el pie a unos cms. detrás, en contacto con el suelo por la punta, lo que da un mejor equilibrio. El peso en la mano, sostenido por los dedos y una parte de la palma. El peso está apoyado contra el y la La pierna izquierda se, al mismo tiempo que la derecha se bajando el Es necesario que no exista con la fase siguiente

11ª) Definición de relajación:

12ª) JACOBSON define su método de "relajación progresiva" como:
Enumera 3 conclusiones que caracterizan a este método:

13ª) Fases del entrenamiento autógeno de J. H. SCHULTZ

14ª) Definición de Anorexia.
Señales de alarma

15ª) Definición de Bulimia

16ª) Síntomas de la Bulimia

17ª) Definición de Obesidad
Factores causantes de la obesidad