



Nombre: _____

Curso: _____ Grupo: _____

Fecha: _____

Condición física y motricidad

1. Explica por qué es importante realizar un calentamiento antes de empezar una actividad física.
2. Señala tres ejemplos de ejercicios de fuerza o flexibilidad que conozcas.
3. ¿Qué diferencias hay entre un ejercicio de equilibrio estático y uno de equilibrio dinámico?

Habilidades motrices básicas

4. Indica dos deportes en los que se utilicen mucho los lanzamientos y recepciones de balón.
5. Explica cómo realizar correctamente un bote en baloncesto.
6. ¿Qué significa orientarse en el espacio durante una actividad o circuito? Pon un ejemplo.

Conocimientos y hábitos saludables

7. Escribe dos beneficios del ejercicio físico regular para la salud.



8. Explica qué debe incluir una alimentación equilibrada.

9. Escribe tres hábitos de higiene personal que se deben mantener tras la práctica deportiva.

10. ¿Por qué es importante la vuelta a la calma después del ejercicio?

Actitud y convivencia

11. Escribe dos normas básicas de respeto hacia el material e instalaciones deportivas.

12. ¿Qué significa mostrar deportividad en un partido? Pon un ejemplo.

13. Explica cómo actuarías si tu equipo pierde un partido.

Competencias transversales

14. Escribe tres palabras del vocabulario específico de Educación Física y explica qué significan.

15. Cita un ejemplo de norma de seguridad que se deba aplicar siempre en la práctica deportiva.

16. ¿Conoces alguna app o dispositivo digital que sirva para registrar la actividad física? ¿Cuál?

17. Diseña un pequeño circuito de tres ejercicios.



SOLUCIONARIO

1.

El calentamiento prepara el cuerpo para el esfuerzo, aumenta la temperatura muscular, mejora el rendimiento y previene lesiones.

3.

Ejercicios de fuerza → flexiones, abdominales, sentadillas.

Ejercicios de flexibilidad → estiramientos de brazos, piernas, espalda.

4.

Equilibrio estático → mantener una posición sin moverse (ej.: hacer el pino).

Equilibrio dinámico → mantener el control mientras se mueve el cuerpo (ej.: caminar sobre una línea o barra).

5.

Deportes → balonmano, baloncesto, voleibol, fútbol (cualquiera de ellos).

6.

Bote en baloncesto → flexionar ligeramente rodillas, mirar al frente, empujar el balón con la yema de los dedos, sin mirar constantemente el balón.

7.

Orientarse en el espacio → saber hacia dónde moverse y cómo colocarse respecto al entorno. Ejemplo: en un circuito de conos, elegir la dirección correcta.

8.

Beneficios del ejercicio físico → mejora del sistema cardiovascular, fortalece músculos y huesos, ayuda a controlar el peso, reduce el estrés.

9.

Alimentación equilibrada → incluir frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y agua, evitando exceso de azúcares y grasas.

10.

Hábitos de higiene → ducharse tras el ejercicio, cambiarse de ropa, hidratarse, lavarse manos y cara.



11.

Vuelta a la calma → ayuda a normalizar el pulso, relaja músculos, previene mareos y facilita la recuperación.

12.

Normas de respeto → no maltratar el material, recoger después de usar, usarlo correctamente.

13.

Deportividad → respetar reglas, compañeros y árbitro; aceptar derrotas con respeto. Ejemplo: felicitar al rival después de un partido.

14.

Respuesta esperada → aceptar la derrota, reflexionar sobre el juego, mantener actitud positiva y de respeto.

15.

Resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.

16.

Norma de seguridad → usar calzado adecuado, hidratarse, no empujar a compañeros, atender a las instrucciones del profesor.

17.

Apps o dispositivos → Strava, Runtastic, Google Fit, pulseras de actividad, relojes deportivos.

18.

Circuito ejemplo → 20 saltos de comba + 15 abdominales + correr 20 metros.