



Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### Condición física y salud

1. Explica con tus palabras qué significa resistencia en Educación Física.

2. Indica qué capacidad física mejora principalmente cada una de estas actividades:

- a) Carrera continua → \_\_\_\_\_
- b) Flexiones de brazos → \_\_\_\_\_
- c) Yoga → \_\_\_\_\_

3. Completa:

El calentamiento sirve para \_\_\_\_\_

4. Escribe dos beneficios de practicar actividad física de manera regular.

### Habilidades motrices y deportivas

5. Indica la habilidad básica que predomina en cada caso:

- a) Botar un balón de baloncesto → \_\_\_\_\_
- b) Saltar un obstáculo en atletismo → \_\_\_\_\_
- c) Nadar estilo libre → \_\_\_\_\_

6. Nombra tres reglas básicas de un deporte colectivo que conozcas (baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol...).

7. Explica qué significa trabajo en equipo en los deportes.



## Conocimiento corporal y prevención

### 8. Relaciona:

- a) Flexibilidad – \_\_\_\_
- b) Velocidad – \_\_\_\_
- c) Coordinación – \_\_\_\_

- (1) Capacidad de controlar el cuerpo en el espacio.
- (2) Capacidad de mover articulaciones con amplitud.
- (3) Capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible

### 9. ¿Por qué es importante la vuelta a la calma después de hacer ejercicio?

### 10. Escribe dos hábitos saludables relacionados con:

- a) Alimentación: \_\_\_\_\_
- b) Descanso: \_\_\_\_\_

## Actitud, valores y convivencia

### 11. Explica qué significa tener deportividad en un partido.

### 12. ¿Qué debes hacer si un compañero se lesiona durante una actividad?

### 13. Escribe dos ejemplos de cómo mostrar respeto al material e instalaciones deportivas.



## SOLUCIONARIO

1.

**Resistencia:** capacidad del organismo para realizar un esfuerzo durante un tiempo prolongado retrasando la aparición de la fatiga

2.

- a) Carrera continua → Resistencia
- b) Flexiones de brazos → Fuerza muscular
- c) Yoga → Flexibilidad / Movilidad

3.

El calentamiento sirve para preparar el cuerpo para la actividad física, evitar lesiones y mejorar el rendimiento.

4.

**Beneficios de la actividad física regular (ejemplos):**

- Mejora la salud cardiovascular.
- Aumenta la fuerza y resistencia.
- Reduce el estrés.
- Favorece la socialización.

5.

- a) Botar un balón de baloncesto → Coordinación
- b) Saltar un obstáculo → Salto / Potencia
- c) Nadar estilo libre → Coordinación / Resistencia

6.

**Soluciones modelo:**

- **Baloncesto:**
  - 1. No se pueden dar más de dos pasos sin botar el balón.
  - 2. No se puede tener el balón más de 24 segundos sin lanzar a canasta.
- **Fútbol:**
  - 1. No se puede tocar el balón con la mano (salvo el portero en su área).
  - 2. No se puede estar en posición de fuera de juego en el momento del pase.



- **Voleibol:**

1. **Máximo tres toques por equipo antes de pasar el balón al otro campo.**
2. **No se puede tocar la red ni invadir el campo contrario durante la jugada.**

7.

**Trabajo en equipo: colaborar con los compañeros para alcanzar un objetivo común, respetando roles y apoyando al grupo.**

8.

- a) **Flexibilidad → (2) Capacidad de mover articulaciones con amplitud.**
- b) **Velocidad → (3) Capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.**
- c) **Coordinación → (1) Capacidad de controlar el cuerpo en el espacio.**

9.

**La vuelta a la calma es importante porque ayuda a recuperar la frecuencia cardíaca y respiratoria, evitar mareos y reducir el riesgo de lesiones musculares.**

10.

**Hábitos saludables (ejemplos):**

- **Alimentación: comer frutas y verduras, hidratarse bien.**
- **Descanso: dormir entre 8–9 horas, tener horarios regulares de sueño.**

11.

**Deportividad: respetar las reglas, aceptar resultados, tratar con respeto a compañeros, rivales y árbitros.**

12.

**Si un compañero se lesiona: avisar al profesor, no moverlo sin saber qué le pasa, aplicar primeros auxilios básicos si es necesario y pedir ayuda.**

13.

**Respeto al material e instalaciones (ejemplos):**

- **Recoger y guardar balones y cuerdas después de usarlos.**
- **No golpear el material de forma inadecuada.**
- **Cuidar la pista o el gimnasio, sin ensuciar ni dañar.**