



Nombre: _____

Curso: _____ Grupo: _____

Fecha: _____

Condición física y salud

1. Nombra y define brevemente los cuatro componentes básicos de la condición física.
2. Explica por qué es importante realizar un calentamiento antes de la práctica deportiva y una vuelta a la calma al finalizar.
3. Indica tres hábitos saludables relacionados con el descanso y la actividad física.
4. Escribe dos beneficios de practicar actividad física de manera regular.

Juegos y deportes

4. Lee las siguientes situaciones y señala qué regla se está incumpliendo y en qué deporte ocurre:
 - a) Un jugador avanza más de tres pasos con el balón en las manos sin botar.
 - b) En una carrera de relevos, un atleta entrega el testigo fuera de la zona marcada.
 - c) Un portero atrapa el balón con las manos fuera de su área.
 - d) Un jugador de voleibol toca la red mientras realiza un remate.
 - e) Un ciclista empuja a otro para adelantarlo durante una competición.
5. Explica qué significa juego limpio y pon un ejemplo.
6. Imagina que estás jugando un partido de voleibol: ¿qué tres principios tácticos sencillos pondrías en práctica?

**Expresión corporal**

7. Indica dos ejemplos de cómo se puede usar el cuerpo para expresar emociones o ideas en actividades de ritmo o danza.

8. Escribe una breve situación (2–3 líneas) en la que el movimiento se combine con música.

Seguridad y medio natural

9. Cita tres normas básicas de seguridad en las instalaciones deportivas.

10. Nombra tres riesgos habituales en las actividades físicas en la naturaleza y cómo prevenirlos.

11. Explica por qué es importante respetar el entorno al practicar actividades al aire libre.

Competencias transversales

12. ¿Qué significa trabajar en equipo de forma cooperativa y solidaria? Pon un ejemplo en un deporte colectivo.

13. Explica brevemente cómo la actividad física contribuye al bienestar emocional.



SOLUCIONARIO

1.

- a) Resistencia → capacidad de mantener un esfuerzo prolongado.
- b) Fuerza → capacidad de vencer o soportar una resistencia.
- c) Velocidad → capacidad de realizar una acción en el menor tiempo posible.
- d) Flexibilidad → capacidad de mover una articulación con amplitud máxima.

2.

- Calentamiento: activa músculos, previene lesiones, prepara el sistema cardiovascular.
- Vuelta a la calma: favorece la recuperación, relaja músculos, normaliza la respiración y el pulso.

3.

Dormir entre 8–9 horas diarias. / Practicar ejercicio físico de forma regular. / Mantener una buena hidratación. / Respetar tiempos de descanso entre entrenamientos.

4.

- a) Avanzar más de tres pasos sin botar → baloncesto (pasos).
- b) Entregar el testigo fuera de la zona → atletismo (relevé).
- c) Portero atrapa el balón con la mano fuera del área → fútbol.
- d) Tocar la red en un remate → voleibol.
- e) Empujar a otro ciclista para adelantarlo → ciclismo (falta por conducta antideportiva).

5.

Respetar reglas y rivales, aceptar decisiones arbitrales, rechazar trampas, ayudar a un adversario lesionado.

6.

Mantener la colocación en el campo / Comunicarse con los compañeros (“mía”) / Intentar pasar siempre en tres toques / Colocar el balón al rematador mejor posicionado.

7.

Representar alegría saltando y moviendo brazos / Mostrar tristeza con movimientos lentos y cabeza baja / Expresar sorpresa con gestos rápidos y abiertos.

9.

Revisar el material antes de usarlo / Respetar las normas del profesor/monitor / Usar calzado y ropa adecuados / No correr por los pasillos ni zonas resbaladizas.

10.

- **Deshidratación → llevar agua suficiente.**
- **Insolación → usar gorra y crema solar.**
- **Pérdida de orientación → llevar mapa, brújula o GPS.**
- **Lesiones en terreno irregular → usar calzado apropiado.**

11.

- **No dejar basura.**
- **No dañar la flora ni molestar a la fauna.**
- **Respetar senderos señalizados.**
- **Reducir el ruido.**

12.

- **Cooperar en la estrategia de un partido.**
- **Pasar el balón a compañeros mejor situados.**
- **Animar al equipo y aceptar los errores.**
- **Ayudar en la organización o recogida del material.**

13.

- **Reduce el estrés y la ansiedad.**
- **Mejora el estado de ánimo.**
- **Favorece las relaciones sociales.**
- **Aumenta la autoestima y la motivación.**