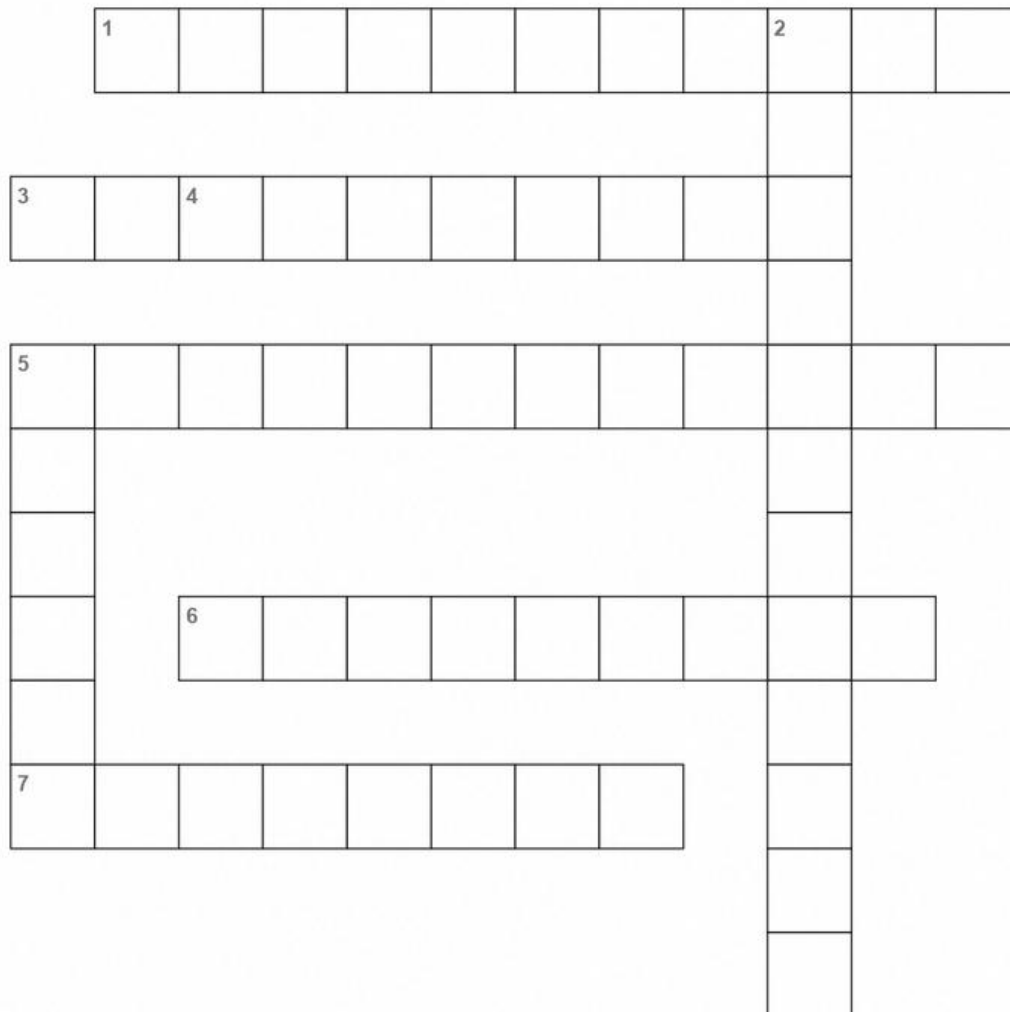




CRUCIGRAMAS

EDUCACIÓN FÍSICA



HORIZONTALES

1. Capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse en exceso.
3. Esfuerzo muy intenso y breve que se realiza sin aporte suficiente de oxígeno.
4. Esfuerzo moderado y prolongado que se realiza con suficiente oxígeno.
5. Capacidad de alcanzar el máximo recorrido de una articulación.
6. Capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
7. Capacidad de cambiar de posición y de dirección con rapidez y control.

VERTICALES

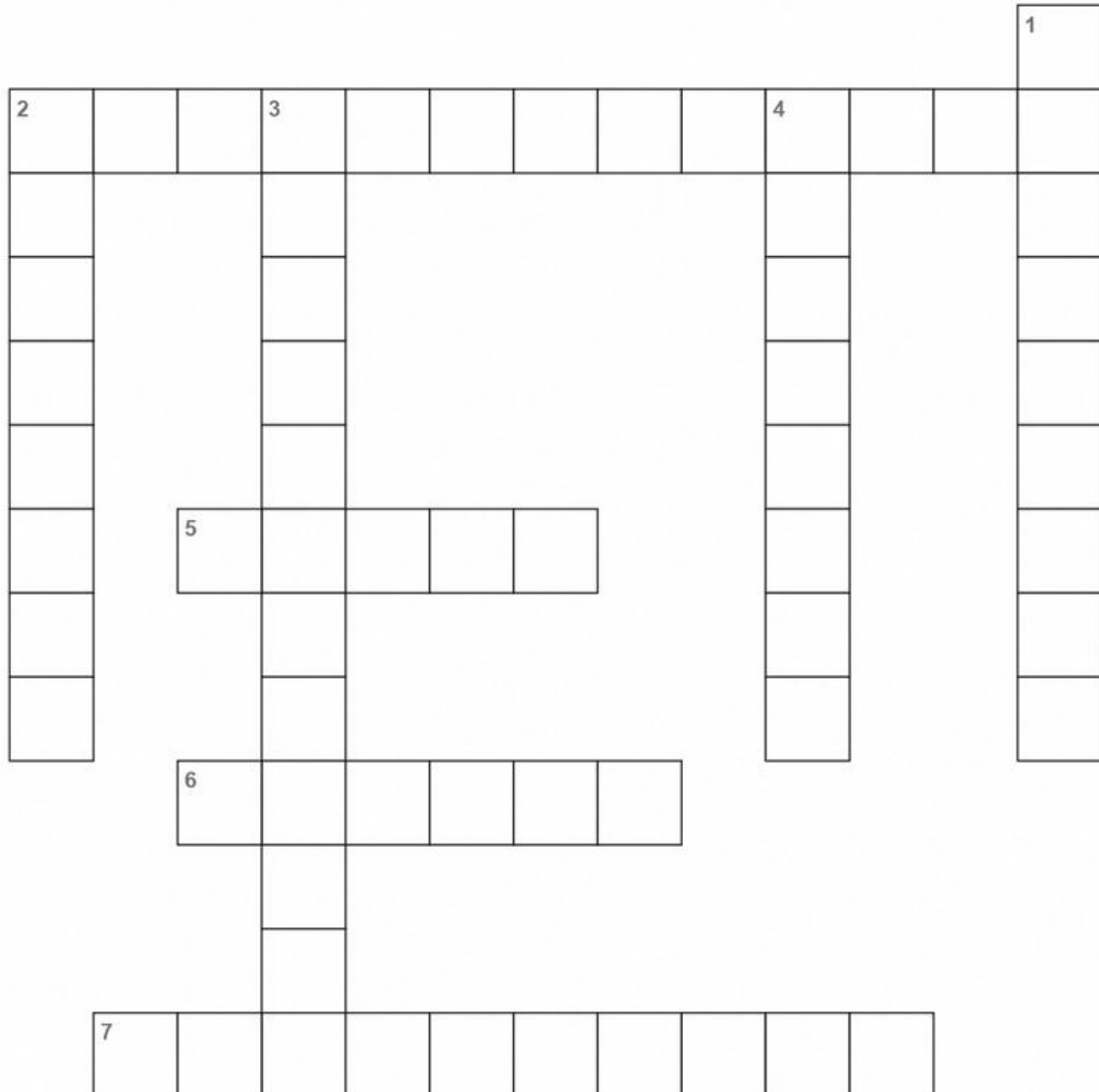
2. Capacidad de ordenar los movimientos de forma armónica y eficaz.
5. Capacidad de vencer una carga mediante la contracción muscular.





CRUCIGRAMAS

—  EDUCACIÓN FÍSICA  —



HORIZONTALES

2. Ejercicios suaves que preparan el cuerpo antes del esfuerzo principal.
5. Fase final de la sesión en la que se regresa al estado de reposo.
6. Daño en un tejido que obliga a interrumpir la práctica.
7. Principio que consiste en aumentar la exigencia poco a poco.

VERTICALES

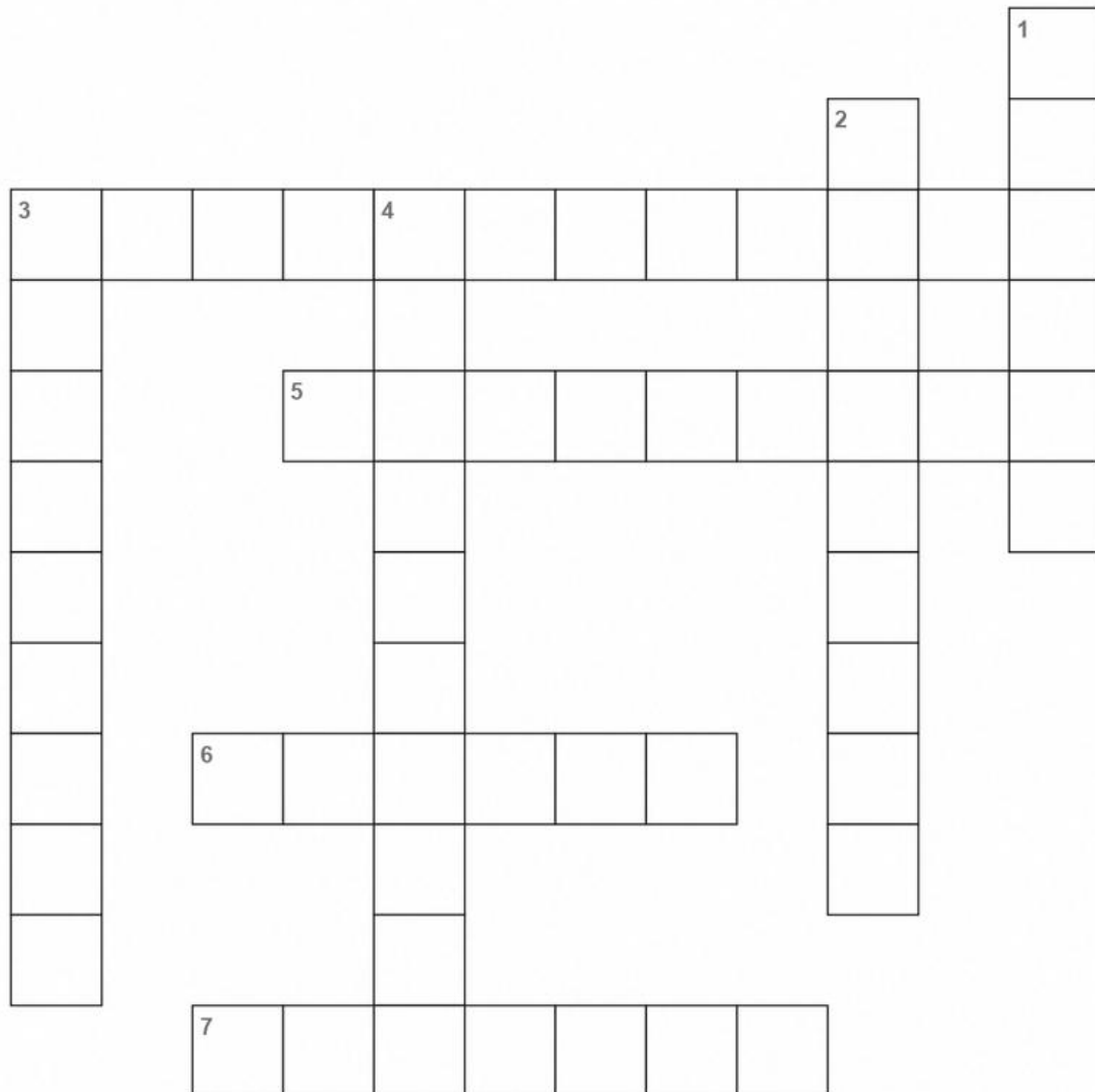
1. Trabajo articular que amplía el recorrido de hombros, caderas y tobillos.
2. Contracción brusca e involuntaria de un músculo.
3. Ejercicio que alarga el músculo y mejora su elasticidad.
4. Distensión de los ligamentos por un movimiento forzado de la articulación.





CRUCIGRAMAS

—  EDUCACIÓN FÍSICA  —



HORIZONTALES

3. Punto de unión entre dos huesos que permite el movimiento.
5. Tejido elástico que recubre los extremos óseos y amortigua el roce.
6. Músculo del brazo encargado de flexionar el codo.
7. Órgano capaz de contraerse y de producir el movimiento.

VERTICALES

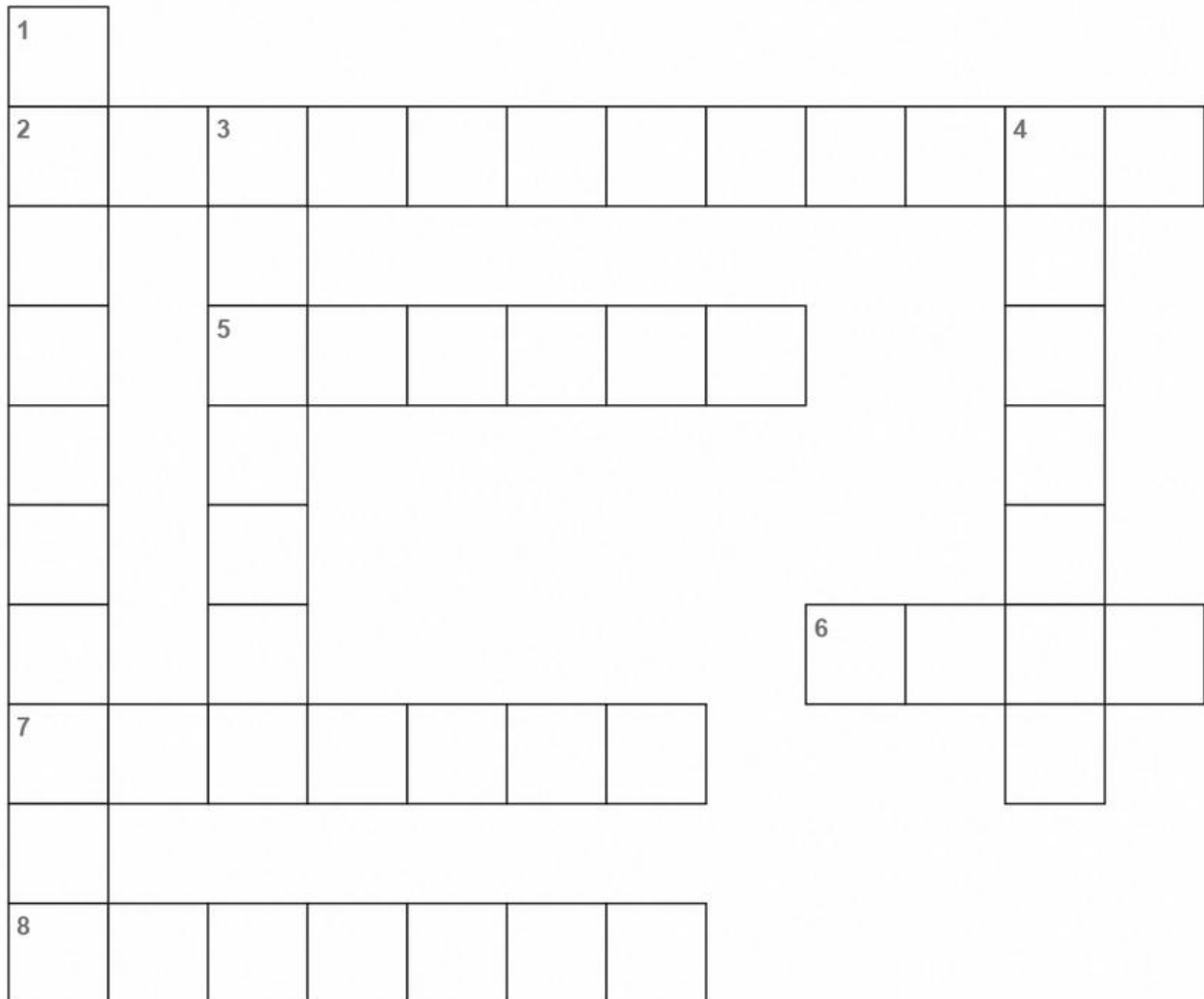
1. Cordón resistente que une el músculo con el hueso.
2. Banda fibrosa que une entre sí los huesos de una articulación.
3. Músculo de la zona central que estabiliza el tronco.
4. Músculo de la parte delantera del muslo que extiende la rodilla.





CRUCIGRAMAS

EDUCACIÓN FÍSICA



HORIZONTALES

2. Descenso de las pulsaciones una vez finalizado el ejercicio.
5. Órgano en el que la sangre capta el oxígeno del aire.
6. Vaso que devuelve la sangre de regreso.
7. Órgano muscular que impulsa la sangre por todo el cuerpo.
8. Vaso que lleva la sangre desde el centro del sistema hacia los tejidos.

VERTICALES

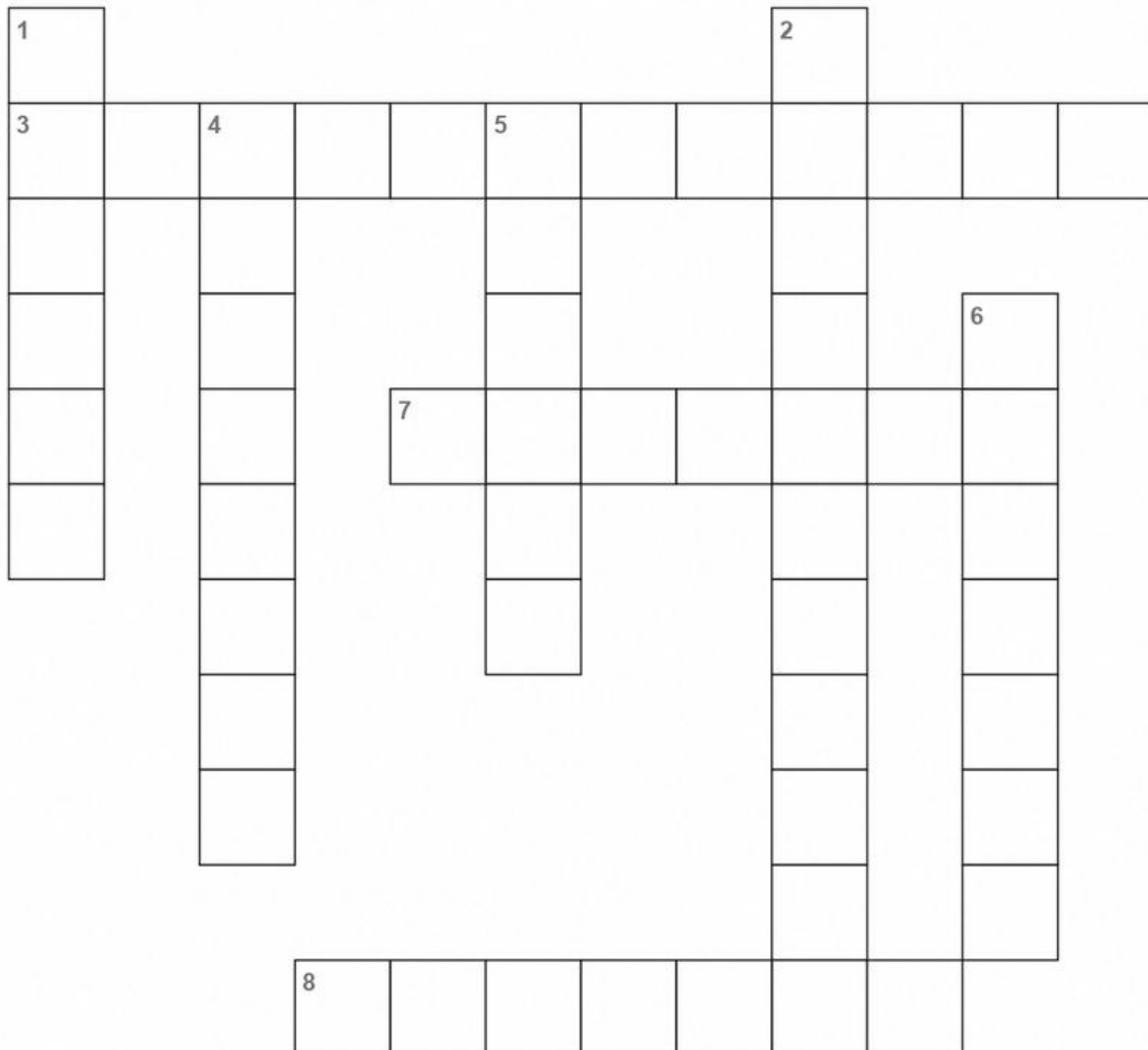
1. Número de latidos que se producen en un minuto.
3. Vaso microscópico en el que se produce el intercambio con las células.
4. Gas imprescindible que los músculos consumen durante el esfuerzo.





CRUCIGRAMAS

EDUCACIÓN FÍSICA



HORIZONTALES

3. Estilo de vida con muy poca actividad física.
7. Equipamiento que amortigua el impacto y sujeta el pie.
8. Cuidado del aseo personal, sobre todo después de la práctica.

VERTICALES

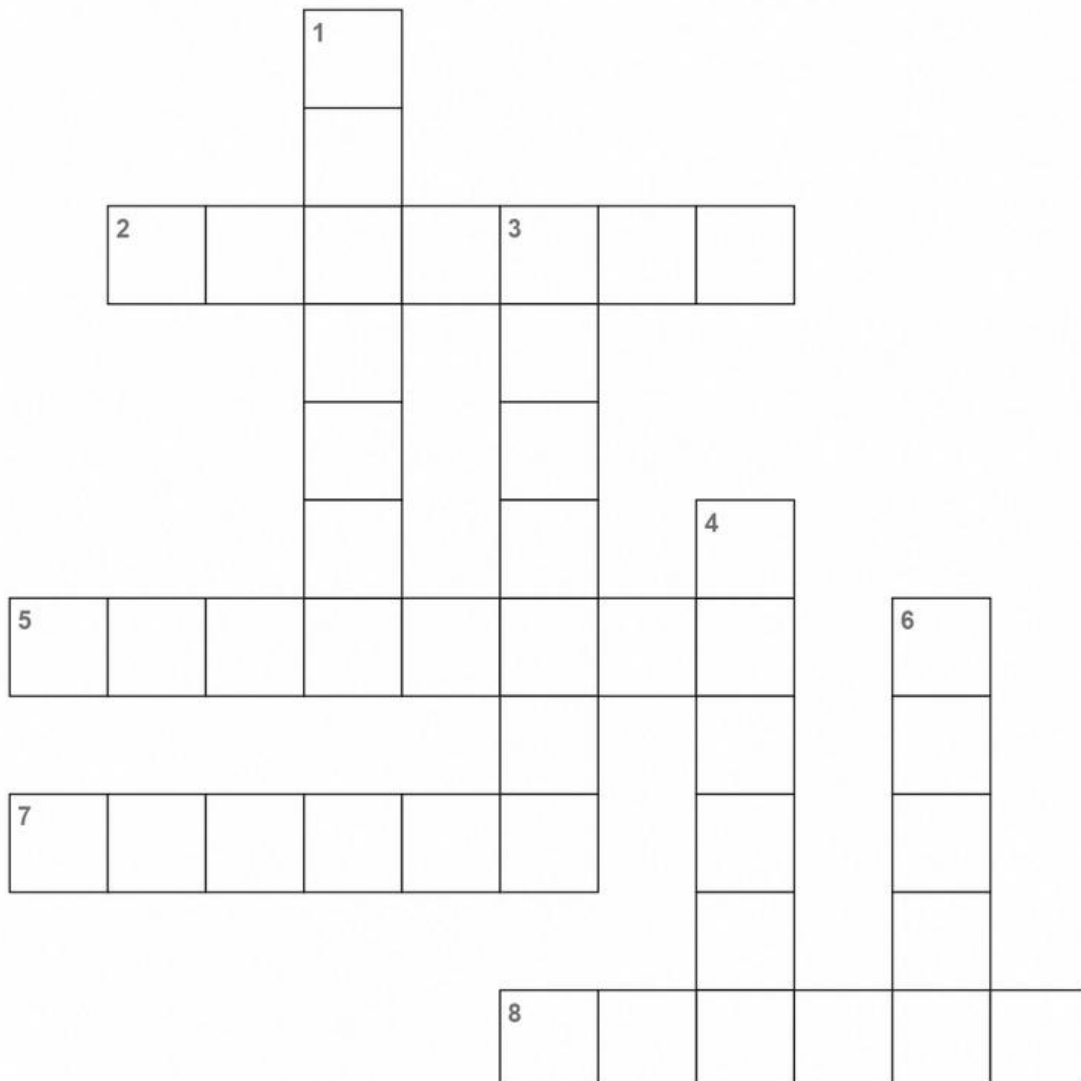
1. Tensión que la actividad física contribuye a reducir.
2. Reposición del agua que se pierde con el sudor.
4. Tiempo de reposo necesario para que el organismo se recupere.
5. Sustancia cuyo consumo disminuye la capacidad pulmonar.
6. Posición que adopta el cuerpo y que conviene mantener bien alineada.





CRUCIGRAMAS

EDUCACIÓN FÍSICA



HORIZONTALES

2. Carrera de fondo de algo más de cuarenta y dos kilómetros.
5. Prueba de lanzamiento con un artefacto alargado y puntiagudo.
7. Prueba por equipos en la que se transmite un objeto entre corredores.
8. Barra horizontal que el saltador debe superar sin derribarla.

VERTICALES

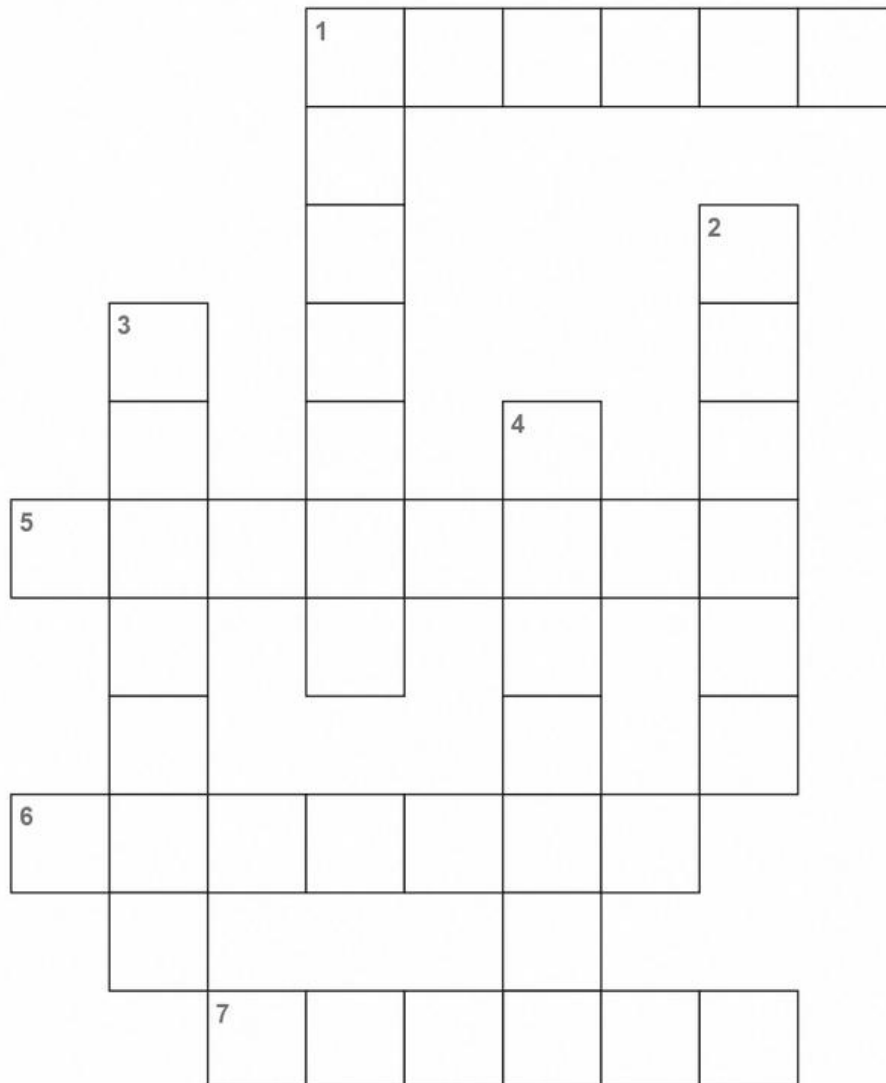
1. Salto vertical realizado con la ayuda de una vara flexible.
3. Cilindro que los corredores se pasan de mano en mano.
4. Prueba de velocidad con obstáculos que hay que franquear.
6. Prueba de lanzamiento con un artefacto circular y plano.





CRUCIGRAMAS

EDUCACIÓN FÍSICA



HORIZONTALES

1. Saque de esquina concedido cuando el balón sale por la línea de fondo.
5. Marco con red que hay que defender en fútbol y en balonmano.
6. Máximo castigo, lanzado desde un punto marcado frente a la meta.
7. Recuperación del balón después de un lanzamiento fallido.

VERTICALES

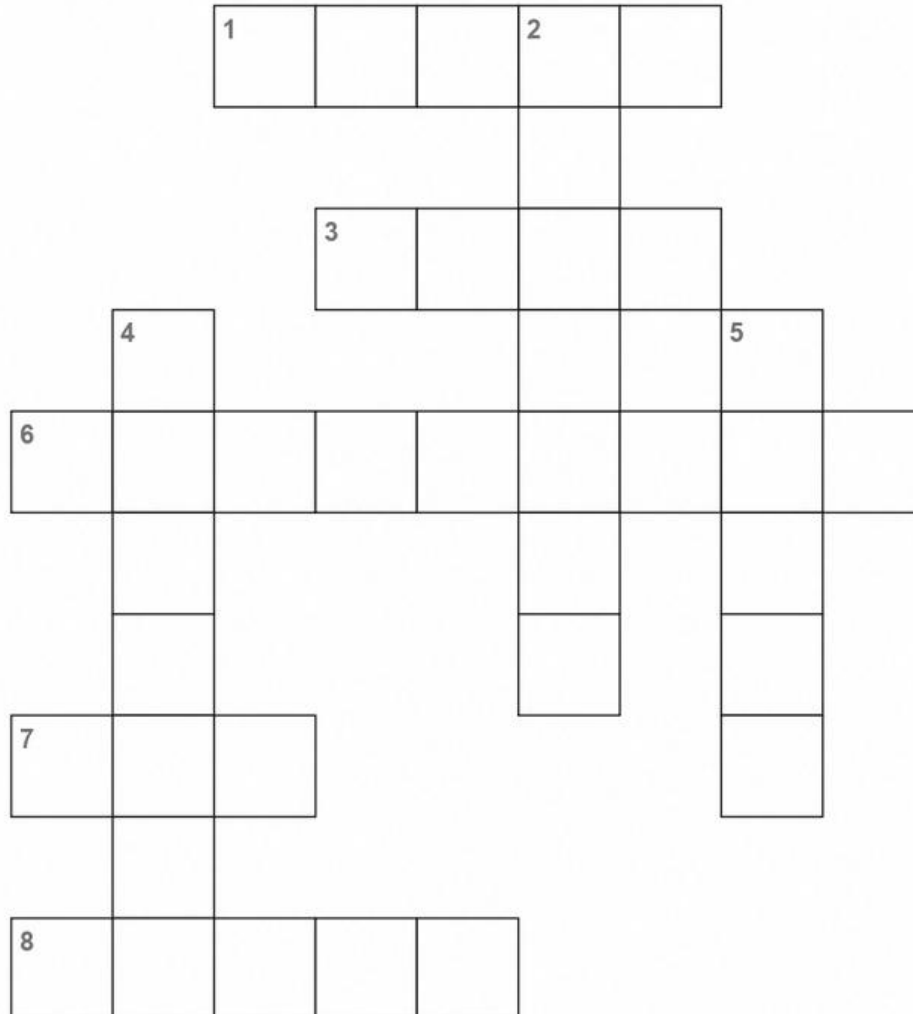
1. Aro con red por el que hay que introducir el balón en baloncesto.
2. Golpeo potente y descendente que busca el punto directo.
3. Acción defensiva junto a la red del voleibol para frenar el ataque.
4. Persona que aplica el reglamento y sanciona las infracciones.





CRUCIGRAMAS

EDUCACIÓN FÍSICA



HORIZONTALES

1. Golpe de derecha, ejecutado con la palma orientada hacia delante.
3. Superficie rígida y sin cordaje con la que se juega en la playa o en el frontón.
6. Deporte que se juega en pista cubierta golpeando un proyectil emplumado.
7. Cada una de las mangas en que se divide un partido de tenis.
8. Golpe que pone la pelota en juego al comienzo del punto.

VERTICALES

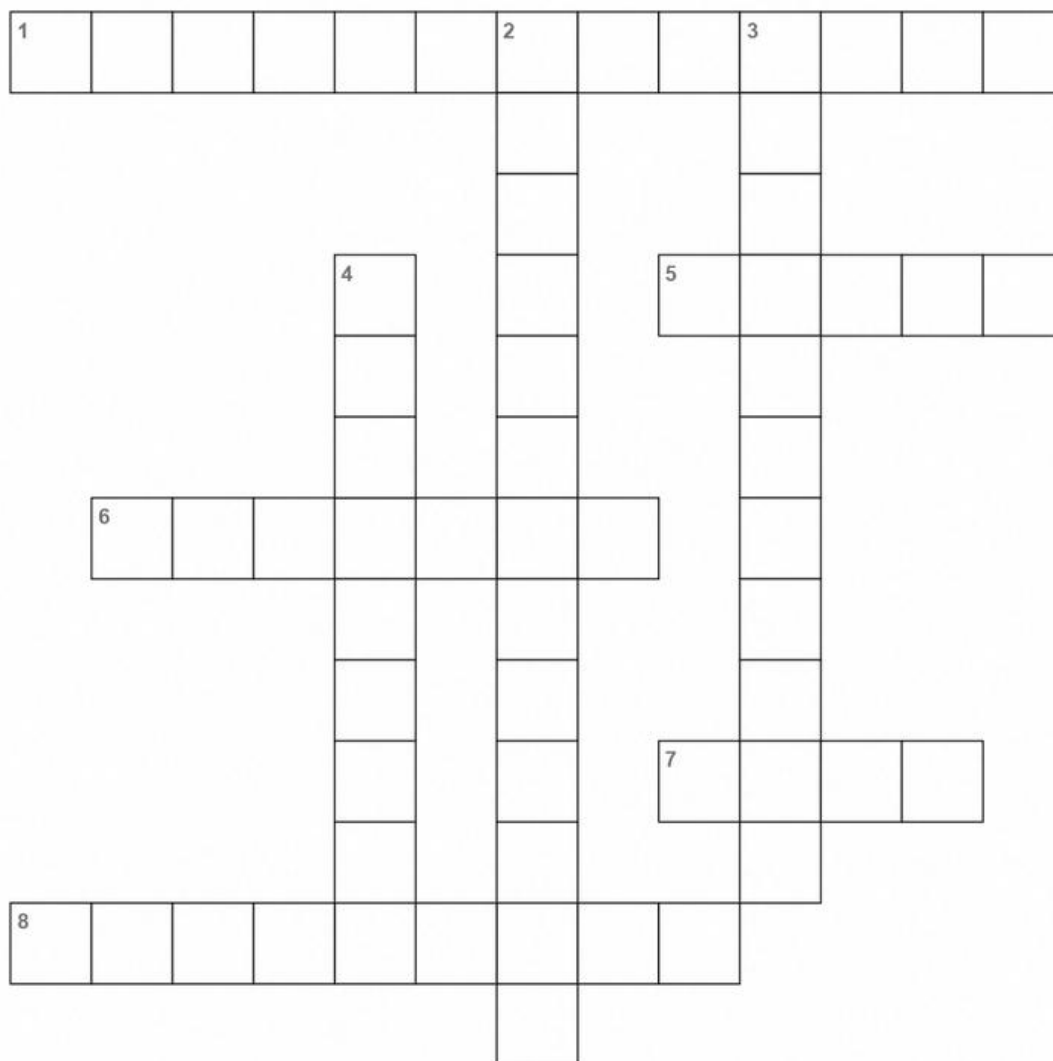
2. Proyectil ligero rematado por un faldón de plumas o de plástico.
4. Instrumento de mango y cordaje con el que se golpea la pelota.
5. Golpe que se ejecuta antes de que la pelota llegue a botar.





CRUCIGRAMAS

EDUCACIÓN FÍSICA



HORIZONTALES

1. Representación de una situación mediante personajes y acciones.
5. Movimiento del rostro o de las manos que comunica una idea.
6. Elemento referido al lugar ocupado y a los desplazamientos realizados.
7. Interpretación basada solo en el gesto, sin emplear la palabra.
8. Modalidad que combina figuras humanas, equilibrios y acrobacias.

VERTICALES

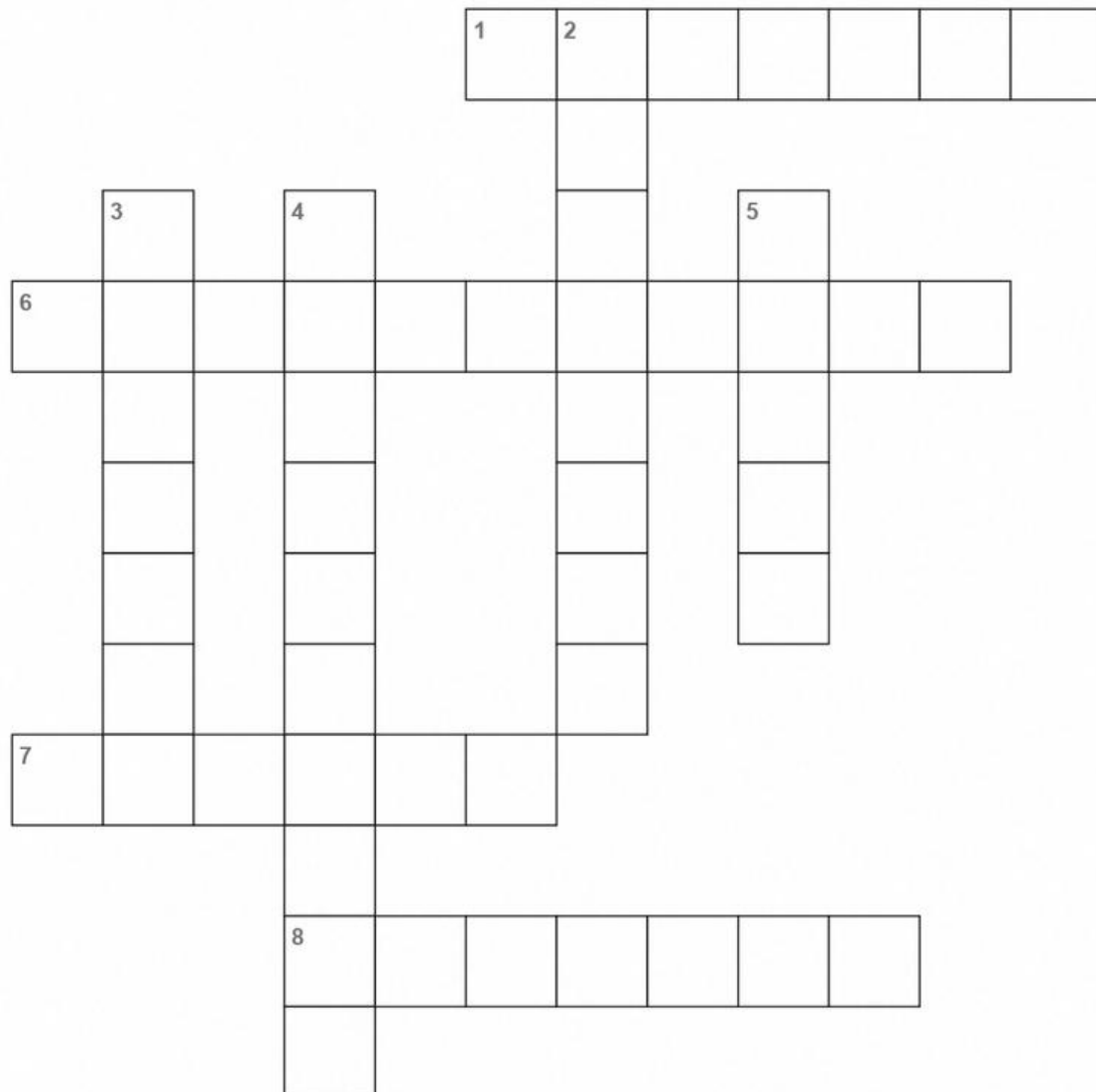
2. Creación de movimientos en el momento, sin preparación previa.
3. Secuencia de movimientos organizada y ensayada sobre una música.
4. Habilidad de mantener varios objetos en el aire de forma alterna.





CRUCIGRAMAS

EDUCACIÓN FÍSICA



HORIZONTALES

1. Desecho que hay que llevarse de vuelta para no dejar rastro.
6. Deporte que combina la carrera con la búsqueda de puntos sobre un mapa.
7. Marca colocada en el terreno que el participante debe localizar.
8. Equipo que se carga a la espalda con todo el material necesario.

VERTICALES

2. Ascenso por una pared con el apoyo de manos y pies.
3. Instrumento de aguja imantada que sirve para orientarse.
4. Actividad que consiste en recorrer a pie rutas señalizadas.
5. Pernocta al aire libre sin llegar a montar una tienda.





• — EDUCACIÓN FÍSICA •

2

													M
C	A	L	E	N	T	A	M	I	E	N	T	O	
A		S							S			V	
L		T							G			I	
A		I							U			L	
M		R							I			I	
B		C	A	L	M	A			N			D	
R		M							C			A	
E		I							E			D	
		L	E	S	I	O	N						
		N											
		T											
P	R	O	G	R	E	S	I	O	N				

4

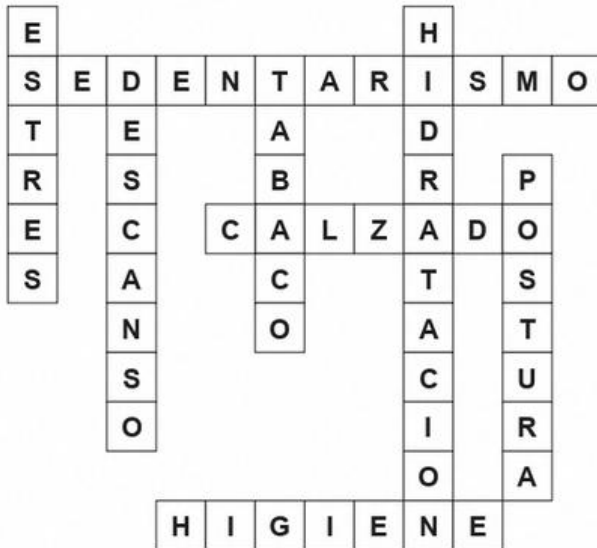
[illegible]



SOLUCIONES

EDUCACIÓN FÍSICA

5



6



7



8





SOLUCIONES

EDUCACIÓN FÍSICA

9



10

