



DEP. EDUCACIÓN FÍSICA  
 EXAMEN TEÓRICO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA.  
 Temas 1 y 2 Calentamiento y Resistencia Aeróbica-Anaeróbica

Criterios:

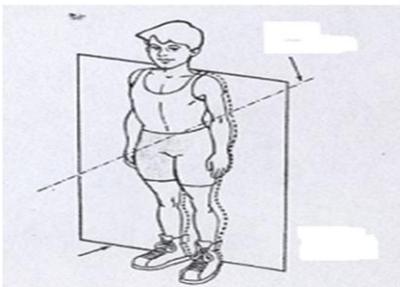
- 1.4=
- 1.6=
- 1.10=

Apellidos y nombre:

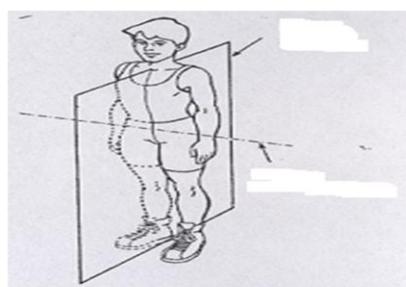
Curso:

1.- Nombra los planos y los ejes de movimiento. **C.1.4**

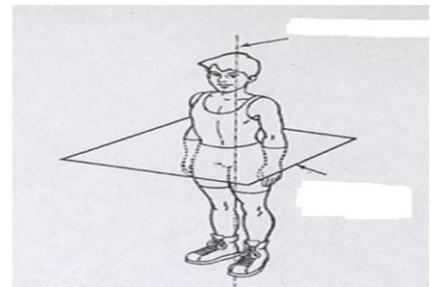
**PLANO Y EJES**



P:
E:



P:
E:



P:
E:

2.- Di los movimientos principales que se corresponden a la realización del Calentamiento. **C.1.6**

MOVILIDAD ARTICULAR	EJERCICIOS GLOBALES	FLEXIBILIDAD DINÁMICA

3.- Describe un **Circuito de entrenamiento con 7** ejercicios de fuerza -resistencia, para desarrollar piernas, brazos y tronco. **C.1.10**

4- ¿Qué condiciones tiene que cumplir para mejorar la resistencia **Aérobica**? Igualmente, como tenemos que trabajar para mejorar la resistencia **Anaeróbica**, intensidad y volumen (tiempo que debes trabajar). **C.1.4**

5.- Explica todo lo que sepas de la Frecuencia Cardíaca. (formula, fcbasal, fcmáx,...) **C.1.4**

6.- Métodos para entrenar la Resistencia: Fartlek y Carrera Continua **C.1.4**

7.- Describe y desarrolla un juego donde se mejore la **Resistencia**. **C.1.10**

8.- Características de la Vuelta a la calma. **C.1.6**

9.- Enumera los beneficios del Calentamiento. **C.1.6**

10.- Describe 3 tareas, ejercicios o juegos que hemos desarrollado en clase. **C.1.4/6/10.**

