

CUADERNILLO DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO



Recuerda que tienes que estudiar los apuntes (si los has perdido, puedes comprarlos en la Conserjería del centro) y las fichas que hemos trabajado a lo largo del curso. A continuación tienes unas preguntas que te ayudarán a reforzar los conocimientos para superar la convocatoria extraordinaria de septiembre. ¡Ánimo!

- 1.- Elabora un calentamiento general para una clase de educación física (fases y ejercicios)
- 2.- Realiza un esquema con las capacidades físicas básicas, tipos y ejemplos
- 3.- Define las capacidades físicas básicas.
- 4.- Elabora un circuito con 4 estaciones para trabaja la fuerza (brazos, piernas y abdomen) y la velocidad.
- 5.- Describe 5 beneficios de la práctica de actividad física y deportiva
- 6.- ¿Cuáles son los tipos de frecuencia cardíaca? Explícalo.
- 7.- Calcula tu frecuencia cardíaca máxima. Si tienes que correr en Educación Física 15 minutos al 60% ¿a cuántas pulsaciones debes ir?
- 8.- Selecciona un deporte de los trabajados durante este curso (deportes de raqueta, baloncesto, hockey o atletismo) y define en qué consiste, características básicas, dibuja el campo de juego y explica, al menos 3 normas
- 9.- Busca información sobre qué es el senderismo, tipos de rutas y su señalización.