

\* Los libros de *Kip Ediciones* abordan los contenidos de Educación Física de manera que permiten diseñar diferentes **Pruebas de evaluación** con la suficiente entidad, adecuada a lo trabajado en cada Unidad Didáctica y a las capacidades de los alumnos de la Educación Secundaria Obligatoria.

\* *Kip Ediciones* dispone de **Cuestionarios** de todos los Temas de los libros, que facilita a los profesores de aquellos Centros donde se utilizan sus obras como Libros de texto. Como ejemplo se presentan algunos a continuación.

APELLIDOS:

NOMBRE:

NÚMERO:

CURSO:

Fecha:

UNIDAD DIDÁCTICA: LA FUERZA Y LA SALUD

1. Explica qué es la fuerza-resistencia y pon un ejemplo referido a la vida cotidiana.

- Ejemplo:

2. Expón dos de las finalidades de las pruebas de evaluación de la fuerza:

3. Respecto a la prueba “Salto de longitud sin carrera”

- ¿Qué tipo de fuerza mide?:

- Indica un error a evitar para que la prueba se considere válida:

4. ¿Cómo se denomina un músculo que al contraerse provoca un movimiento? ¿Y su opuesto?

5. Cita dos beneficios saludables que se consiguen realizando ejercicios de fuerza:

6. ¿Cuáles son los 2 componentes del disco intervertebral?:

7. Explica 2 aspectos para que cargar peso con una mochila no resulte perjudicial para la columna vertebral.

8. En el trabajo para la mejora de la fuerza con autocargas... ¿Cuántas repeticiones de un ejercicio se pueden realizar en cada Serie?

- ¿Cuál ha de ser el tiempo de descanso adecuado?

9. Indica dos ejercicios que se consideren poco adecuados para mejorar la fuerza en relación con la salud.

10. En un ejercicio de sobrecarga con compañero ¿de qué dos formas se puede realizar el trabajo?

APELLIDOS:

NOMBRE:

NÚMERO:

CURSO:

Fecha:

### UNIDAD DIDÁCTICA: LA FUERZA Y LA SALUD

1. Explica qué es la fuerza-resistencia y pon un ejemplo referido a la vida cotidiana.
  - Es la capacidad para realizar múltiples repeticiones contra una resistencia determinada durante un tiempo prolongado. Las cargas son ligeras o medias.
  - Ejemplo: mover objetos poco pesados o subir escaleras.
  
2. Expón dos de las finalidades de las pruebas de evaluación de la fuerza:
  - Detectar deficiencias (averiguar en qué grupos musculares se tiene menos fuerza).
  - Diseñar correctamente el programa de trabajo posterior.
  
3. Respecto a la prueba “Salto de longitud sin carrera”
  - ¿Qué tipo de fuerza mide?: - Mide: la fuerza-explosiva de los músculos de las piernas.
  - Indica un error a evitar para que la prueba se considere válida:
    - Impulsar sólo con una pierna o en dos tiempos; apoyar en el suelo tras el salto otra parte del cuerpo que no sean los pies.
  
4. ¿Cómo se denomina un músculo que al contraerse provoca un movimiento? ¿Y su opuesto?
  - Agonista.                      - Antagonista.
  
5. Cita dos beneficios saludables que se consiguen realizando ejercicios de fuerza:
  - Provoca cierta hipertrofia muscular (el incremento de fibras musculares y su tamaño)
  - Mejora el tono muscular (estado de respuesta a la contracción)
  
6. ¿Cuáles son los 2 componentes del disco intervertebral?:
  - Anillo fibroso.                      - Núcleo pulposo.
  
7. Explica 2 aspectos para que cargar peso con una mochila no resulte perjudicial para la columna vertebral.
  - Procurar que la carga no supere el 10% del propio peso corporal.
  - No llevarla sobre un solo hombro; debe colocarse siempre de las dos asas.
  - También: ajustarla bien a la espalda, manteniendo un apoyo completo sobre la zona dorsal de la columna vertebral.
  
8. En el trabajo para la mejora de la fuerza con *autocargas*... ¿Cuántas repeticiones de un ejercicio se pueden realizar en cada Serie? Entre 6 y 30 repeticiones. Lo normal es realizar 12 repeticiones.
  - ¿Cuál ha de ser el tiempo de descanso adecuado? Entre 20 segundos y 1 minuto.
  
9. Indica dos ejercicios que se consideren poco adecuados para mejorar la fuerza en relación con la salud.
  - En cuadrupedia, lanzar una pierna arriba.                      - Saltos en cuclillas.
  
10. En un ejercicio de sobrecarga con compañero ¿de qué dos formas se puede realizar el trabajo?
  - De forma *lúdica*: empujar, transportar, tirar, agarrar al compañero...
  - De forma *analítica o contrarresistencias*.

APELLIDOS: \_\_\_\_\_ NOMBRE: \_\_\_\_\_ NUM: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

1. En el cuerpo hay músculos *tónicos* y *fásicos*. ¿Qué implicación tiene ello en relación con el ejercicio físico?

2. ¿Por qué se pierde flexibilidad con la edad?

3. ¿Por qué se dice que los ejercicios dinámicos no son los más adecuados para mejorar la flexibilidad?

4. Di el nombre de 2 músculos tónicos y 2 fásicos:

5. Además de hacer calentamiento ¿qué 4 aspectos se deben tener en cuenta al practicar ejercicios estáticos de flexibilidad?

\*  
\*  
\*  
\*

6. Del calentamiento modelo, di que ejercicios se realizan con el número 2, 4 , 7 y 8.

7. Indica qué acción músculo es el responsable de cada uno de los siguientes movimientos:

Separación de la pierna:  
Extensión de la rodilla:  
Flexión del tobillo:  
Aproximación de la pierna:

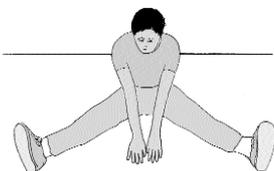
8. Indica qué grupo muscular se estira en cada uno de los siguientes ejercicios.

EJERCICIO 1:  
EJERCICIO 2:  
EJERCICIO 3:  
EJERCICIO 4:

1



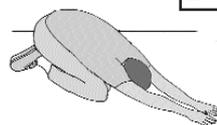
2



3



4



**U.D. BALONCESTO. REGLAS DEL JUEGO. IMPORTANTE: NO ESCRIBIR NI ANOTAR NADA EN ESTA HOJA.**

1. La línea exterior del campode baloncesto que se encuentra más próxima al tablero se llama...  
A. Línea *de banda*.            B. Línea *de fondo*.            C. Línea *lateral*.
2. Un partido de baloncesto se juega en...  
A. 4 periodos de 12 minutos.            B. 4 periodos de 8 minutos.            C. 4 periodos de 10 minutos
3. Cuando un equipo tiene la *posesión del balón* debe hacer llegar el balón a la pista del campo contrario antes de que transcurran...  
A. 8 segundos.            B. 24 segundos.            C. 10 segundos.
4. Uno de los siguientes enunciados es FALSO. Indica cuál.  
A. Las líneas exteriores del campo de baloncesto se consideran fuera del campo, por lo que si el jugador que está botando el balón las pisa, comete *falta*.  
B. Si un jugador del equipo que no tiene la *posesión del balón* permanece más de 3 segundos dentro del *área restringida* de su campo comete una *violación*.  
C. El jugador que tiene el balón agarrado con las manos no puede dar más de dos pasos sin botar el balón.
5. Cuando un equipo tiene la *posesión del balón*, para encestar dispone de un tiempo de...  
A. 28 segundos.            B. 30 segundos.            C. 24 segundos.
6. Al realizar un *saque de banda* o un *tiro libre*, no se puede tardar más de...  
A. 3 segundos.            B. 5 segundos.            C. 4 segundos.
7. El campo de baloncesto mide:  
A. 28 mts de largo y 15 mts de ancho.  
B. 26 mts de largo y 15 mts de ancho.  
C. 25 mts de largo y 18 mts de ancho.
8. Se sanciona con *tiros libres* cualquier falta, a partir del momento en que el equipo que la comete haya acumulado en un periodo de juego...  
A. 3 faltas.            B. 4 faltas.            C. 5 faltas.
9. Un jugador está tirando a canasta a 3 metros del aro y es golpeado en el brazo: si encestró en su lanzamiento, tiene derecho a realizar...  
A. 2 *tiros libres*.            B. 1 *tiro libre*.            C. Ningún *tiro libre* pues ya encestró.
10. Un jugador no puede continuar jugando el partido en cuanto comete...  
A. 3 *faltas personales*.            B. 5 *faltas personales*.            C. 4 *faltas personales*.

APELLIDOS:.....NOMBRE:.....

CURSO: .....NÚMERO: ..... FECHA:.....

PUNTUACIÓN:.....

### RESPUESTAS

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 1  | A | B | C |
| 2  | A | B | C |
| 3  | A | B | C |
| 4  | A | B | C |
| 5  | A | B | C |
| 6  | A | B | C |
| 7  | A | B | C |
| 8  | A | B | C |
| 9  | A | B | C |
| 10 | A | B | C |

**IMPORTANTE: NO ESCRIBIR NI ANOTAR NADA EN ESTA HOJA**

1. El peso reglamentario del volante de bádminton está entre 5,74 y 7,50 gramos.
2. Para el juego de *individuales* el terreno de juego se divide en dos campos de 5,18 por 5,70 mts.
3. La *línea central* está más cerca de la red en el campo de *dobles* que en el campo de *individuales*.
4. Según el reglamento de bádminton las líneas se consideran fuera del campo.
5. En *dobles*, cuando un equipo recupera el *servicio* si lleva una puntuación impar, debe efectuar el saque el jugador/a situado en el *área de saque* izquierda.
6. En el momento en que en un partido femenino las jugadoras empatan a 9 puntos, la que primero llegó a esa puntuación puede elegir por jugar un desempate a 5 puntos.
7. Según el reglamento, al golpear el volante en el momento del *saque* la raqueta la cabeza de la raqueta puede estar más alta que la mano que la sostiene.
8. Para realizar un *saque alto* del derecho el jugador debe situarse más cerca de la *línea central* que de la *línea lateral*.
9. En la *posición para la recepción del saque* el peso del cuerpo recae sobre el *pie de raqueta*.
10. En la *dejada baja* el volante se envía al espacio comprendido entre la red y la *línea de saque corto*.
11. Para efectuar una *dejada baja* del derecho es conveniente que el pie adelantado sea el pie contrario al de raqueta.
12. En el *drive* el volante se golpea aproximadamente a la altura de los hombros.
13. En el *globo* la trayectoria que describe el volante es larga, paralela al suelo y próxima al borde superior de la red.
14. En un *drop* la trayectoria del volante es alta y hacia el fondo del campo contrario.
15. El *clear* y el *drop* son golpes que tienen en común que los dos son *dejadas*.
16. Al comienzo de un partido de *dobles* la pareja tiene derecho a realizar 2 servicios.
17. En el juego de *dobles* predominan los *sakes cortos*.
18. El sistema *en paralelo* se considera un buen sistema *defensivo* en el juego de *dobles*.
19. En el sistema de juego *adelante-atrás* resulta más difícil defender pues los jugadores se encuentran con más campo que cubrir.
20. En el sistema de juego *adelante-atrás* el jugador/a más fuerte es quien suele colocarse adelantado y próximo a la red.

APELLIDOS:.....NOMBRE:.....

CURSO:..... NÚMERO:..... FECHA: .....

PUNTUACIÓN:.....

RESPUESTAS

|           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| <b>1</b>  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>2</b>  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>3</b>  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>4</b>  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>5</b>  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>6</b>  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>7</b>  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>8</b>  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>9</b>  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>10</b> | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>11</b> | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>12</b> | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>13</b> | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>14</b> | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>15</b> | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>16</b> | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>17</b> | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>18</b> | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>19</b> | <b>V</b> | <b>F</b> |
| <b>20</b> | <b>V</b> | <b>F</b> |