PREGUNTAS DEL EXAMEN DE EDUCACION FÍSICA. 3º DE E.S.O.

1ª EVALUACIÓN. CURSO 2017-18.

1. Explica que estilo de vida hay que llevar para tener una buena salud y por qué razón se debe llevar ese estilo de vida (explica al menos dos razones).

2. Explica que beneficios conlleva la práctica de actividad física.

3. Explica que entiendes por condición física y que cualidades físicas la componen.

4. Explica al menos dos factores que determinan una buena condición física y explica que tiene que ver la condición física con la salud.

5. Define resistencia y pon un ejemplo de cada tipo de resistencia.

6. Explica que beneficios aporta el trabajo de la resistencia.

7. Las pulsaciones nos van a indicar la intensidad del esfuerzo. Explica cómo se debe tomar el pulso: como posición del cuerpo, con que dedos, en que arterias del cuerpo (lugar donde se encuentran), como se miden las pulsaciones.

8. Características de un ejercicio aeróbico. Pon un ejemplo. No lo confundas con un deporte predominantemente aeróbico.

9. Explica que es la capacidad física de la fuerza y tipos de fuerza. Pon ejemplos.

10. Explica que es la flexibilidad.