

**CUADERNO DE RECUPERACIÓN**  
**DE EF**  
**3º ESO**

**Alumno:**

**Curso:**

## **UNIDAD: HÁBITOS DEPORTIVOS**

- 1.- Señala al menos dos diferencias que existen entre un calentamiento específico y otro general
- 2.- ¿Para qué sirve calentar? Explica las dos razones con tus palabras:
- 3.- Crea tu propio calentamiento colocando ordenadamente al menos 5 ejercicios en cada una de las partes.
- 4.- Define con tus palabras el término VUELTA A LA CALMA (debes decir lo que es y cómo se realiza)
- 5.- Dibuja y explica al menos tres ejercicios que podrías incluir en una vuelta a la calma para que estuviera correctamente realizada

## **UNIDAD: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

- 1.- Señala si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:

Los abdominales pueden realizarse con las piernas estiradas

En las flexiones de brazos es peligroso flexionar la espalda

Al hacer lumbares debemos fijarnos en arquear bien la columna hacia atrás

Las sentadillas debemos bajar hasta tocar el suelo con el culo.

- 2.- Relaciona con el tipo de contracción muscular que corresponda:

<b>Características</b>	<b>Tipo de contracción</b>
Bajar escaleras	
Empujar una pared	
Subir una caja para el cuádriceps	
Bajar una caja para el cuádriceps	
Fuerza menor que resistencia	
Detener bruscamente una carrera	
Acercamiento de palancas	
Fuerza mayor que resistencia	
Mantenimiento de distancia entre palancas	
Alejamiento de palancas	
Posición del cristo en gimnasia deportiva	

3.-Explica tomando como ejemplo la fase de bajada en el ejercicio de sentadilla cuál es el músculo agonista, el antagonista y los fijadores.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué tipo de contracción muscular representa ese ejercicio?.....

¿Por qué?.....

.....

.....

4.-Selecciona 3 ejercicios de fuerza (uno para los brazos, otro para el tronco y otro para las piernas) y explica el número de repeticiones que debes hacer, la aceleración del movimiento, y la masa a levantar para trabajar con el de brazos la fuerza resistencia, con el de tronco la fuerza máxima y con el de piernas la fuerza velocidad.

Ejercicio y dibujo	Características
Brazos	Masa:  Aceleración:  Repeticiones:
Tronco	Masa:  Aceleración:  Repeticiones:

Piernas	Masa:  Aceleración:  Repeticiones:
---------	--

5.- Señala si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:

- Los multisaltos debemos hacerlos sobre superficie blanda (césped)
- Si te duelen las rodillas tras un entrenamiento de multisaltos, no te preocupes, sigue entrenando igual que el dolor desaparecerá.
- En los multilanzamientos es peligrosísimo coger el balón al vuelo
- En los multilanzamientos con lancemos el balón medicinal debemos lanzar siempre sin flexionar las piernas para no impulsar con las piernas.
- En los multilanzamientos debemos colocarnos siempre a una separación suficiente de otros compañeros que están lanzando y procurando que las direcciones de lanzamiento no sean cruzadas.

6.- ¿Para qué sirve entrenar la flexibilidad?. Explica brevemente.

7.- Señala con una cruz las afirmaciones que consideres ciertas:

- A.- Por la noche, al acostarnos, es el momento en que tenemos más flexibilidad.
- B.- El sexo de la persona es un factor que influye en su nivel de flexibilidad.
- C.- A mayor temperatura dentro del músculo mayor grado de flexibilidad.
- D.- Nuestros mayores niveles de flexibilidad los alcanzamos a los 18 años.

8.- Explica brevemente las diferencias entre los conceptos de ELASTICIDAD MUSCULAR, MOVILIDAD ARTICULAR Y FLEXIBILIDAD.

9.- Señala con una cruz las afirmaciones erróneas:

- A.- No es conveniente calentar antes de entrenar la flexibilidad para no sobrecargar el músculo.
- B.- La flexibilidad es una cualidad que se puede trabajar de manera general ¡¡No es necesario entrenar todas las articulaciones!!
- C.- En movilidad articular, siempre deben entrenarse los dos sentidos del movimiento y el mismo tiempo ambos lados.

D.- Entrenar con “rebotes” en los estiramientos estáticos supone un grave peligro de lesión.

10.- Completa las frases siguientes:

A.- Para que el trabajo sea efectivo debemos mantener al menos ..... segundos el estiramiento.

B.- A la hora de estirar bajaremos poco a poco hasta donde nos tire sin que nos .....

C.- La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima ..... posible en una articulación determinada.

11.- ¿Cuáles son las tres fases del trabajo de flexibilidad con estiramientos estáticos?.

1. ....

2. ....

3. ....

12.- Explica con tus palabras la razón de no hacer estiramientos con “rebotes”.

13.- Dibuja y explica claramente a) 4 ejercicios de movilidad articular de articulaciones diferentes b) 1 estiramiento de tronco c) 2 de brazos u hombros d) 2 de piernas.