

CUADERNO DE RECUPERACIÓN
DE EF
1º ESO

Alumno:

Curso:

Unidad Didáctica: “HÁBITOS DEPORTIVOS”

- 1.- ¿Para qué sirve calentar? Explica las dos razones con tus palabras.
- 2.- Observa ahora los ejercicios que están dibujados a continuación y escribe debajo a qué parte del calentamiento pertenece cada uno:



- 3.- Define con tus palabras el término VUELTA A LA CALMA (debes decir lo que es y cómo se realiza)
- 4.- Dibuja y explica al menos tres ejercicios que podrías incluir en una vuelta a la calma para que estuviera correctamente realizada

Unidad didáctica: “CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS”

- 1.- ¿Cuál es la definición de resistencia?
- 2.- ¿Cuáles son los tres principales beneficios de entrenar la resistencia?
- 3.- ¿Para qué sirve entrenar la flexibilidad?. Explica brevemente.
- 4.- 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.