

**CUADERNO DE RECUPERACIÓN**  
**DE EF**  
**2º 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.- ¿Cuál es la definición de resistencia?
- 2.- En función de los músculos implicados... ¿Qué tipos de resistencia diferenciamos?
- 3.- ¿Cuáles son los tres principales beneficios de entrenar la resistencia
- 4.- ¿Para qué sirve entrenar la flexibilidad?. Explica brevemente.
- 5.- 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.
- 6.- 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.- Entrenar con “rebotes” en los estiramientos estáticos supone un grave peligro de lesión.
- 7.- 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.

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

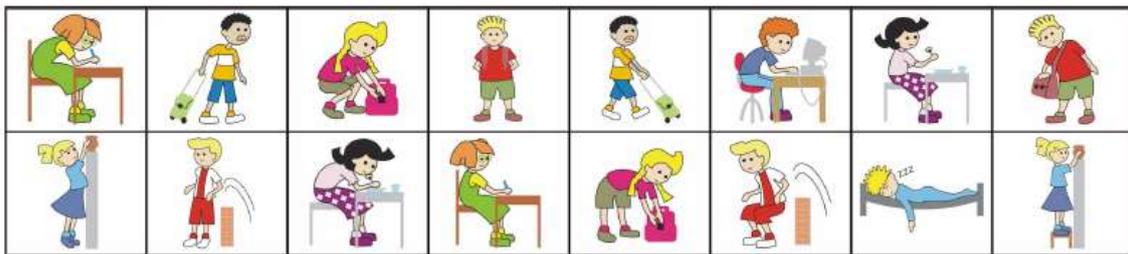
9.- Explica con tus palabras la razón de no hacer estiramientos con “rebotes”.

**UNIDAD: LA POSTURA CORPORAL**

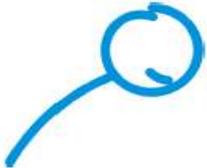
1.- Define el término postura corporal

2.- Cita y explica las causas de las desviaciones de la columna

3.- En el cuadro de debajo tienes diferentes posturas muy habituales. Tacha con una X aquellas posturas que consideres que no son adecuadas para la salud de tu columna vertebral.



4.- Imagina que tienes visión rayos X. Haz como en el ejemplo que te ofrezco y dibuja la forma que tendría la Columna Vertebral en las diferentes posiciones y explica al menos una razón por la que consideras que es la adecuada o inadecuada.

POSTURA	RAYOS X	JUSTIFICACIÓN
		<p>CORRECTA <input checked="" type="checkbox"/> INCORRECTA <input type="checkbox"/></p> <p>Esta postura es correcta porque tiene la espalda recta y porque flexiona las rodillas para subir el peso.</p>
		<p>CORRECTA <input type="checkbox"/> INCORRECTA <input type="checkbox"/></p>
		<p>CORRECTA <input type="checkbox"/> INCORRECTA <input type="checkbox"/></p>
		<p>CORRECTA <input type="checkbox"/> INCORRECTA <input type="checkbox"/></p>

	Verdadero	Falso
● Para que no te duela la espalda lo mejor es estar todo el día sentado		
● Sentado, tu espalda y piernas deberían formar un cuatro		
● Si practicas algún deporte puedes hacerlo como quieras		
● Mientras estiro debo mantener la posición únicamente 15 segundos		
● Dormir, mejor boca abajo		
● Cuando haga abdominales las piernas debo tenerlas flexionadas		
● La mochila debes llevarla colgada de un solo brazo porque es más "molón"		
● Los estiramientos me ayudarán a eliminar el exceso de tensión en la parte posterior de la espalda		
● Al subir pesos, mejor flexionar las rodillas		
● Al adoptar malas posturas los músculos abdominales pierden fuerza y lo mejor es estirarlos		