**INSTRUCCIONES:** Señala la respuesta correcta en cada una de las cuestiones que a continuación se te presentan. NO olvides imprimarla una vez hayas contestado y entregarla junto a la FICHA MEDICA y las NORMAS DE COMPORTAMIENTO.

1.- **Si llego con retraso a clase después del recreo. ¿Cuánta nota te restara del apartado de Actitud?**

* - 0,25
* - 0,1
* - 0,5
* Nada

**2.- Si has olvidado los elementos de aseo (segunda camiseta y un desodorante) ¿Cuanta nota perderás del apartado de Actitud?**

* - 0.5
* - 0,25
* - 0.1
* Nada

**3.- Si has faltado recientemente a clase porque has ido de viaje ¿Cuánto tiempo tienes para justificarle al profesor la falta?**

* 15 dias
* Un mes
* 3 dias
* Una semana

**4.- Si ayer tuviste entrenamiento y te hiciste daño en el tobillo y no puedes hacer educación física ¿Cuanta nota perderás del apartado de Actitud, si no traes un justificante bien de tus padres o del médico?**

* Nada
* - 0,25
* - 0,5
* 1

**5.- Si el profesor te tiene que pedir en varias ocasiones que guardes silencio mientras que explica. ¿Cuantas nota perderás en el apartado de Actitud?**

* Nada
* - 0,25
* - 0,5
* 1

**7.- ¿Que nota mínima tendrás que sacar en el examen teórico para que pueda hacerte media con el resto de apartados?**

* 5
* 7
* Con cualquier nota me harán media
* 9

**8.- ¿A qué plataforma digital tendrás que acceder para obtener los apuntes y todo lo relacionado con el Área de Educación Física?**

* Facebook
* Twitter
* Instagram
* Web del centro

**9.- ¿En qué momento podre acceder al Gimnasio?**

* Cuando toque el timbre
* Cuando llegue y vea la puerta abierta
* Cuando mi profesor me lo indique
* Cuando vea que hay gente dentro

**10.- Para ir al baño. ¿Qué tendré que hacer?**

* Pedir permiso al profesor y que este me lo conceda
* Esperar a que este libre
* Asegurarme de que el suelo no este resbaladizo
* Esperar a que termine la actividad que se está realizando.

**11.- ¿Cuantos avisos me dará el profesor antes de sentarme y dejar de participar en la clase?**

* 1
* 5
* 7
* Por norma general 3, pero dependerá de la gravedad de los hechos

**12.- ¿Cuándo podré coger el material que el profesor haya sacado?**

* Siempre que quiera.
* Cuando el profesor nos lo diga.
* En cuanto llegue a clase y lo vea.
* Cuando los compañeros me diga que se puede usar.

**13.- ¿Cuantos tipos de Calentamiento existen?**

* 1
* 3
* 2
* 4

**14.- Señala cuales son los dos objetivos fundamentales del Calentamiento.**

* Prevenir lesiones y preparar al deportista fisiológica y psicológicamente para la actividad que va a realizar posteriormente.
* Fatigar al deportista y prepararlo psicológicamente para la actividad que va a realizar posteriormente.
* Prevenir lesiones y desmotivarlo al deportista para la actividad que va a realizar posteriormente
* Provocarle lesiones y disminuir su rendimiento para la actividades que realice posteriormente

**15.- Señala cuál de los siguientes NO es un efecto fisiológico del calentamiento sobre el organismo.**

* Activa el sistema respiratorio
* Activa el sistema inmunitario
* Activa el sistema cardiocirculatorio
* Activa el sistema muscular

**16.- ¿Cuál de las siguientes NO es una fase del Calentamiento?**

* Ejercicios destinados a subir las pulsaciones
* Movilidad Articular
* Ejercicios de Relajación
* Estiramientos musculares

**17.- Señala cual NO es una Cualidad Física Básica.**

* Resistencia
* Coordinación
* Fuerza
* Velocidad

**18.- Si realizamos 20 minutos de carrera sin detenernos. ¿Qué tipo de Resistencia estaremos trabajando?**

* R. Anaeróbica
* R. Aeróbica
* R. Álactica
* R. Láctica

**19.-¿Cuál de los siguientes NO es un efecto del entrenamiento de la Resistencia sobre nuestra salud ?**

* Aumenta el tamaño del corazón
* Disminuye la grasa corporal
* Mejora el sistema intestinal
* Mejora el sistema respiratorio

**20.-¿En torno a que pulsaciones debemos mantenernos para trabajar la Resistencia Anaeróbica?**

* 120 ppm
* 160 ppm
* 180 ppm
* 140 ppm

**21.- ¿Cuál de las siguientes actividades deportivas NO mejorarían nuestra Resistencia?**

* Ciclismo
* Natación
* Halterofilia
* Bailes de Salón