

# EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE E.S.O.

2ª Evaluación-Marzo

Curso 2009/10

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_

## PREGUNTAS: CONTESTAR POR ORDEN

- 1.- Dibuja un mapa de orientación (tamaño de un folio) que contenga todos los elementos de un mapa reglamentario y que represente un paisaje donde vengan **todos los colores** que existen y al menos **15 símbolos** distintos (2 puntos).
- 2.- En ese mismo mapa dibuja una **carrera de orientación con tres controles** y escribe dónde se encuentra la salida y la meta y dónde están cada uno de los controles. A continuación, explica qué pasillos utilizarías para ir del **control 1 al control 2** en ese mapa, y qué detalles seguros te encontrarías a tu paso. (1,5 puntos).
- 3.- Explica en qué consiste una carrera de orientación –lo más completo posible, de principio a fin, subrayando los términos específicos (el vocabulario nuevo) de este deporte (1,5 puntos).
- 4.- Escribe 5 líneas sobre la historia del deporte de Orientación (1 punto).
- 5.- Definiciones de escala, equidistancia y pasillo (1 punto).
- 6.- Es un día soleado y no tengo brújula. Explica tres formas de cómo puedo saber dónde está el norte (1 punto).
- 7.- Explica la técnica del pulgar y para qué sirve (1 punto).
- 8.- Para sacar un diez: Supongamos que en un Mapa que pone: **Escala 1:7.500** queremos ir de un punto **A** (ruina) a otro **B** (cruce de arroyo) del terreno que con la regla de la brújula hemos medido que hay **3 centímetros**. Y supongamos que una corredora de orientación conoce su talonamiento y en **100 metros da 28 dobles pasos**.

Pregunta: ¿Cuántos dobles pasos debe contar para ir de la ruina (punto A) al cruce (punto B)? Explica bien todo el razonamiento.