

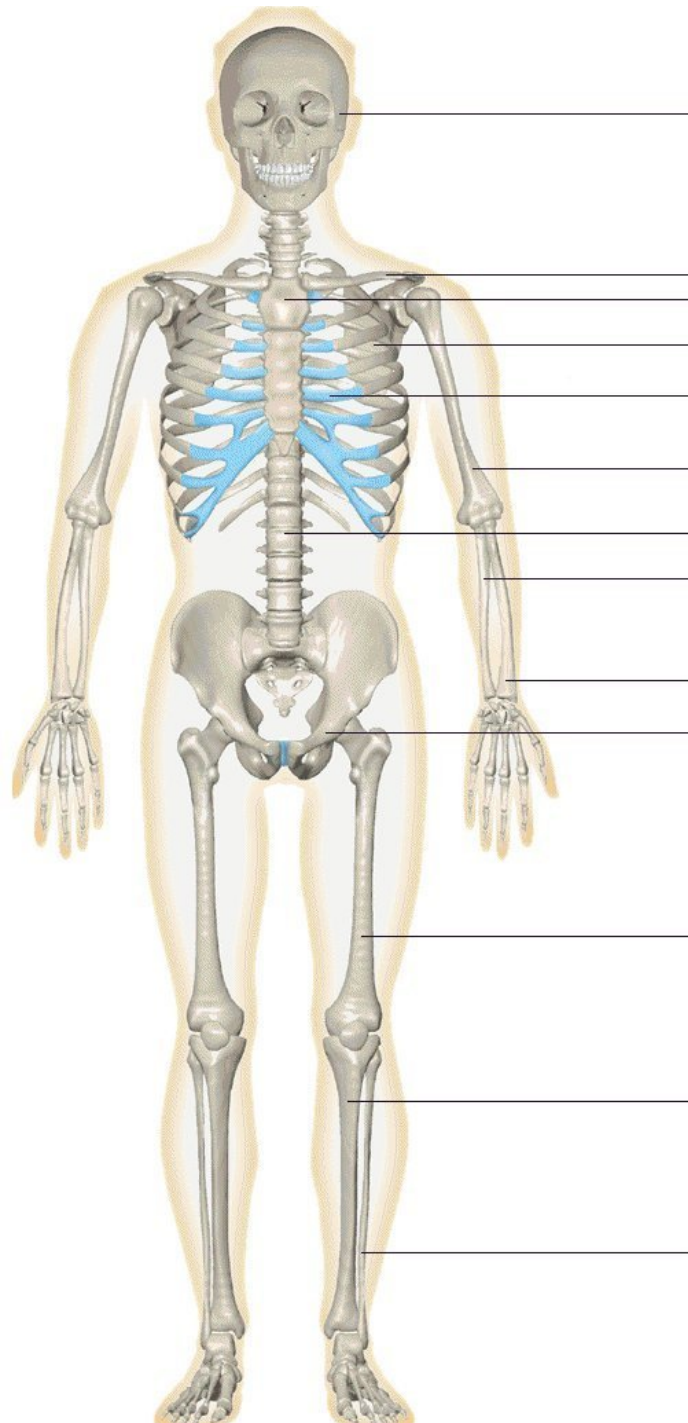
# CONTROL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE E.S.O.

## 1ª EVALUACIÓN

**Nombre y Apellidos:** \_\_\_\_\_ **01.-** A la derecha del dibujo, escribe los nombres de **los huesos** que se señalan, y a la izquierda, rodea con un círculo las **articulaciones** del cuerpo humano que hemos dado y escribe el nombre de las mismas (están los ejemplos de dos articulaciones).

**Nombre de Articulaciones**

**Nombres de huesos**



2.- Definición de Calentamiento. **Respuesta:** *Constituye una serie de ejercicios que preparan al organismo para el verdadero trabajo. Hacen posible la transición, o el paso, desde el reposo a un posible trabajo físico intenso.*

3.- Tipos de calentamiento \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4.- Beneficios del calentamiento: **Respuesta** *a) El músculo se activa y se prepara para el verdadero trabajo. b) Se estimulan las cualidades del sistema nervioso. c) Se mejoran las*

capacidades generales del organismo debido a la activación de los aparatos cardiocirculatorios y respiratorios. d) Preparación psicológica. Con el calentamiento comenzamos a concentrarnos en el partido, competición o prueba deportiva que sea.

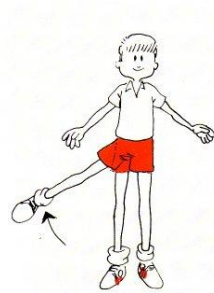
5.- Cuantas partes tiene el calentamiento general y cómo se llama cada parte: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

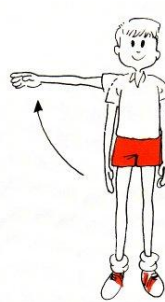
6.- Movimientos de las articulaciones: Escribe los **nombres de 3 movimientos** que se puede hacer en las articulaciones, y **dibuja** de cada uno **2 ejemplos de dos articulaciones** distintas.

**Nombre 1:** Respuesta: *ABDUCCIÓN*,

**Dibujos:**



Abducción de la cadera



Abducción del hombro

**Nombre 2:** \_\_\_\_\_,

**Dibujos:**

**Nombre 3:** \_\_\_\_\_,

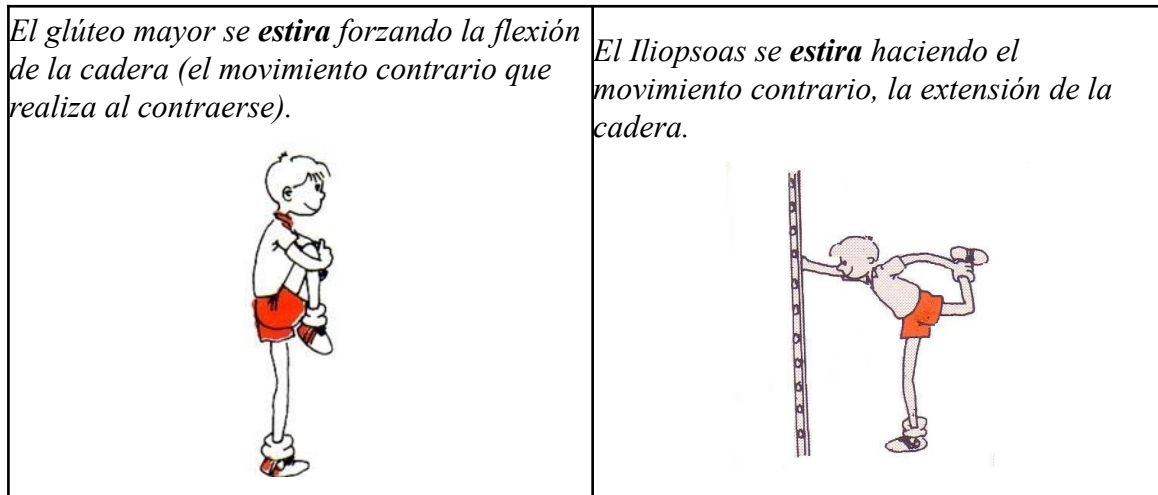
**Dibujos:**

7.- Escribe los **huesos** que forman la articulación de la cadera, qué **músculos** la mueven y cómo se **estiran** esos músculos.

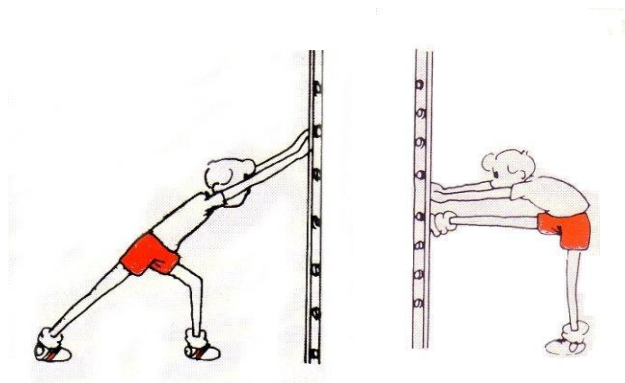
RESPUESTA:

*La cadera está formada por la cabeza del fémur y la pelvis ósea. Los músculos principales que la mueven son los glúteos (hacen la extensión/hiperextensión, y la abducción) y el iliopsoas (hace la flexión).*

*Se estiran así:*



8.- ¿Qué músculos están estirando esos muñecos? **Escribe** debajo de cada dibujo el nombre y colorea la parte del cuerpo donde está ese músculo. **Dibuja otros dos estiramientos distintos**, escribiendo el nombre de ese músculo y coloreando la parte del cuerpo donde se encuentra.



---

- Trata de hacer tu propio dibujo de los tres primeros estiramientos.