

CUESTIONARIO EDUCACION FISICA

1. **DEFINICIÓN DE CALENTAMIENTO:**
El calentamiento consiste en realizar una serie de ejercicios que provocan un aumento de la temperatura muscular. De esta manera, el músculo puede trabajar a más velocidad y con mayor eficacia.
2. **¿POR QUÉ CALENTAR?** Un buen calentamiento nos permite alcanzar el máximo rendimiento físico y nos ayuda a evitar posibles lesiones.
3. **CLASIFICACIÓN DE CALENTAMIENTO:** Calentamiento general, calentamiento específico y calentamiento preventivo
4. **CUANDO SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL.** Cuando se tiene que llevar a cabo una actividad global, en la que intervienen diversos grupos musculares.
5. **CUANDO SE REALIZA UN CALENTAMIENTO ESPECÍFICO** Antes de realizar una actividad deportiva concreta, como un partido de fútbol o baloncesto.
6. **¿EN QUÉ CONSISTE EL CALENTAMIENTO PREVENTIVO?** Es un precalentamiento a base de masajes, baños de calor o aplicaciones de pomada o cremas.
7. **¿QUÉ ES LA RESISTENCIA?** La resistencia es la capacidad del cuerpo que permite mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. También permite que el cuerpo se recupere con mayor rapidez después de realizar un esfuerzo. Se puede clasificar en resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica
8. **RESISTENCIA AERÓBICA** Son esfuerzos de larga duración y ritmo suave en los que el oxígeno que llega al músculo es suficiente para realizar el ejercicio. La cantidad de oxígeno que respiramos en el esfuerzo es igual o mayor que la cantidad de oxígeno que necesitamos. Como por ejemplo un esquiador de fondo, 20 kilómetro marcha o 1500 metros libres de natación.
9. **RESISTENCIA ANAERÓBICA** Son esfuerzos de corta duración y ritmo intenso, en los que la cantidad de oxígeno que llega al músculo es inferior a la que se necesita para realizar el ejercicio. La cantidad de oxígeno que respiramos en el esfuerzo es menor que la cantidad de oxígeno que necesitamos. Como por ejemplo los 200 metros lisos de atletismo o eslalon de esquí.
10. **BENEFICIOS DE TRABAJAR LA RESISTENCIA** Ayuda a controlar el exceso de peso, mejora la circulación de la sangre y el funcionamiento del corazón
11. **DEFINICIÓN DE FUERZA** La fuerza es la capacidad del cuerpo para vencer, mantener u oponerse a una resistencia externa.
12. **CLASIFICACIÓN DE LA FUERZA** Fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia.
13. **FUERZA MÁXIMA** Es la capacidad de crear la máxima tensión muscular con una contracción de los músculos, es la máxima fuerza que los músculos son capaces de desarrollar, como por ejemplo en halterofilia.
14. **FUERZA EXPLOSIVA** Es la capacidad de vencer resistencias o cargas no demasiado grandes con la máxima velocidad de movimiento, como por ejemplo un jugador de balonmano al lanzar un penalti.

15. **FUERZA RESISTENCIA** Es la capacidad de efectuar una actividad de fuerza durante un tiempo determinado y de resistir el cansancio que provoca, como por ejemplo el rafting, que consiste en remar mientras se desciende por un río en una balsa
16. **DEFINICIÓN DE VELOCIDAD** La velocidad es la capacidad que permite ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.
17. **VELOCIDAD DE MOVIMIENTO O GESTUAL** Es la capacidad para realizar un movimiento o gesto en el menor tiempo posible, como un golpe con el bate de béisbol o un golpe de derecha en tenis de mesa.
18. **VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO** Es la capacidad para recorrer un espacio en el menor tiempo posible, un ejemplo de este tipo de velocidad es Usain Bolt en una carrera de 200 metros.
19. **VELOCIDAD DE REACCIÓN** Es la capacidad que nos permite, ante un estímulo externo, reaccionar en el menor tiempo posible, por ejemplo, cuando salimos a correr después de que nos den la salida con un pitido
20. **DEFINICIÓN DE JUEGOS TRADICIONALES** Los juegos tradicionales son los que se transmiten de generación en generación (padres a hijos, niños mayores a niños pequeños...), teniendo cierta continuidad a lo largo de un periodo histórico. Suelen ser practicados por un colectivo determinado de una población. Siendo la mayoría autóctonos de una zona geográfica determinada.
21. **DIFERENCIA ENTRE JUEGO Y DEPORTE** El deporte es un conjunto de situaciones motrices e intelectuales que se diferencia del juego en que busca la competición con los demás o consigo mismo, precisa unas reglas concretas y en que está institucionalizado. 3
22. **CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS TRADICIONALES** · Juegos de locomoción · Juegos de lanzamientos · Juegos de pelota y balón · Juegos de lucha · Juegos de fuerza · Juegos acuáticos · Juegos con animales · Juegos de habilidad en el trabajo
23. **¿QUÉ SON LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS?** Son las habilidades de movimiento fundamentales que van desarrollándose en la persona de manera natural.
24. **PRINCIPALES HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS** Las principales son gatear, andar, correr, lanzar, trepar, golpear....
25. **COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL** Es cuando las habilidades motrices básicas comienzan a relacionarse entre sí para producir movimientos más complejos
26. **TIPOS DE COORDINACION DINÁMICA GENERAL** Existen dos tipos: - Coordinación dinámica general GLOBAL - Coordinación dinámica general SEGMENTARIA
27. **COORDINACION GLOBAL** Son aquellas acciones o movimientos en los que están implicadas muchas partes o zonas del cuerpo. Un ejemplo sería la rueda lateral en gimnasia deportiva
28. **COORDINACION SEGMENTARIA** Son aquellas acciones o movimientos en los que están implicadas pocas partes o zonas del cuerpo. Un ejemplo sería realizar un movimiento circular con un brazo. Son la mayoría de ejercicios que se realizan en un calentamiento analítico 7. **¿QUIÉN UTILIZA LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL?** Los alumnos en las clases de educación física; los deportistas cuando realizan movimientos generales y las personas en muchas de las acciones cotidianas
29. **COMO SE ENTRENA** Se entrena realizando diferentes ejercicios para adquirir una experiencia motriz. A veces, si agrupamos diferentes ejercicios, se pueden entrenar en sistema de circuito, practicando en cada zona un movimiento distinto.

30. EQUILIBRIO; CONCEPTO Y TIPOS El equilibrio es la capacidad de mantener el cuerpo en una posición compleja, que cuesta de aguantar. Puede ser estático (ejemplo el pino) si no hay movimiento o dinámico si me voy moviendo (ejemplo el pino andando con las manos)
31. 10. COORDINACION DINÁMICA ESPECIAL Es la coordinación específica de los gestos propios de cada deporte
32. TIPOS DE COORDINACION DINÁMICA ESPECIAL Pueden ser ojo- mano; ojo-pie; ojo-cabeza
33. COORDINACION OJO MANO Necesito coordinar la vista con la acción de mis manos.
Ejemplo: recibir un pase en baloncesto
34. COORDINACION OJO PIE Necesito coordinar la vista con la acción de mis pies. Ejemplo: realizar una conducción en fútbol
35. ¿Qué significa la condición física? La condición física es el conjunto de características y cualidades físicas de una persona que le permiten realizar movimientos y actividades.
36. ¿Qué es el ejercicio físico?
El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario que realizamos de manera repetitiva y con intensidad y que, por lo tanto, requiere de un gasto de energía extra. Por ejemplo: caminar durante media hora o trotar de manera suave durante veinte minutos.
37. ¿Por qué es tan importante la respiración durante el ejercicio físico?
La respiración es la acción de inspirar y exhalar oxígeno, y resulta vital para la vida. Controlar la respiración durante la actividad física contribuye a optimizar el rendimiento físico y moderar la fuerza para no malgastarla. Por ejemplo: al trotar es importante respirar de manera lenta y profunda, en vez de hacer respiraciones cortas que no permiten aprovechar el consumo de oxígeno.
38. ¿Qué es la preparación física antes de una clase?
La preparación física que se realiza antes de comenzar la clase de educación física consiste en precalentar al cuerpo para evitar que se lesione. Si bien la actividad física es de intensidad moderada, requiere de mayor esfuerzo que las actividades que realizamos en la vida cotidiana. Hacer ejercicios de precalentamiento corporal permite que el cuerpo se distienda y se prepare para realizar movimientos repetitivos. Por ejemplo: dar tres vueltas a la cancha de básquetbol, la primera caminando, la segunda trotando y la tercera caminando nuevamente.
39. ¿En qué se diferencian la educación física y el deporte?
La educación física es una disciplina que promueve el desarrollo del individuo según sus propias capacidades. El deporte comprende diversas actividades físicas de alto rendimiento y gran exigencia, por lo que no cualquier persona puede realizarlas. La educación física se suele practicar en establecimientos educativos. Las prácticas deportivas suelen formar parte de torneos y competencias.
40. ¿Por qué la educación física es una asignatura de la escuela?
La educación física es una asignatura muy importante del plan de estudios, porque estimula el buen desarrollo del individuo: contribuye a ejercitar el físico, a sociabilizar, a transmitir valores y a trabajar en equipo.
41. ¿Por qué a través de la educación física aprendemos valores?
A través de la educación física podemos aprender valores, porque contribuye al desarrollo de la moral y la armonía entre las personas que conviven o comparten un momento de

esparcimiento y de exigencia motriz. Por ejemplo: la empatía y la solidaridad a través del juego en equipo.

42. ¿Qué es el ejercicio aeróbico?

El ejercicio aeróbico es un tipo de actividad física de intensidad moderada que se realiza durante un tiempo prolongado. El organismo requiere la obtención rápida de energía a través del oxígeno. Por ejemplo: correr cuatro vueltas alrededor de la cancha de vóleybol sin detenerse ni hacer pausas.

43. ¿Qué es el ejercicio anaeróbico?

El ejercicio anaeróbico es un tipo de actividad de alta intensidad, resistencia y fuerza durante un período reducido de tiempo. El organismo requiere de la obtención de energía acumulada en el cuerpo, como la glucosa, además del consumo de oxígeno. Por ejemplo: las sentadillas o el levantamiento de pesas.

44. ¿Por qué es importante elongar al terminar la clase de educación física?

La elongación es el estiramiento de los músculos a través de una serie de movimientos lentos y pausados. Es necesaria para relajar a los músculos, liberarlos de tensión y evitar que se produzcan calambres. Por ejemplo: tomar el pie derecho con la mano derecha y elevar el pie hacia atrás, como intentando tocar la nalga. Sentiremos estirar el cuádriceps.