

Apellidos		Nombre	
NIF/NIE			

**2º EJERCICIO: EDUCACIÓN FÍSICA**

**Duración: 2h 30 minutos**

**Instrucciones Generales**

- Mantenga su NIF/NIE en lugar visible durante la realización de la prueba.
- Lea detenidamente los textos, cuestiones o enunciados.
- Cuide la presentación y la ortografía.
- Revise la prueba antes de entregarla.
- Los criterios de calificación se encuentran expuestos en cada pregunta.

**1. Según la Organización Mundial de la Salud, «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Propón 3 beneficios del ejercicio físico respecto a la mejora mental. (1 punto)**

**2. Define el concepto de resistencia como capacidad física básica. Nombra los tipos de resistencia que existen en función del sistema energético. (1,5 puntos)**

Apellidos		Nombre	
NIF/NIE			

**3. La sesión de entrenamiento se divide en 3 partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Describe cuáles son los objetivos del calentamiento, los tipos de calentamiento que existen, y las fases en las que se divide. (1,5 puntos)**

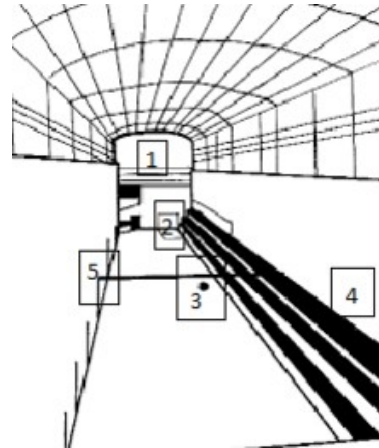
Apellidos		Nombre	
NIF/NIE			

**4. Define qué son los juegos tradicionales. A continuación describe una propuesta de juego tradicional incluyendo cómo se juega, organización de los participantes, materiales y normas básicas. (1,5 puntos)**

Apellidos		Nombre	
NIF/NIE			

**5. A continuación tienes un trinquet con sus elementos característicos. Escribe en cada uno de los términos el número al que corresponde en la imagen. (1 punto)**

1. Cuerda [    ]
2. Piedra de saque [    ]
3. Dau [    ]
4. Galería del dau [    ]
5. Gradas [    ]



**6. Describe 5 consejos a tener en cuenta en la organización de una actividad de senderismo en el medio natural. (1,5 puntos)**

Apellidos		Nombre	
NIF/NIE			

**7. ¿Para qué sirve y como se calcula la zona cardiosaludable – Z.A.S. (1 punto)**

**8. Define el concepto de mímica. (1 punto)**