



CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº 4

Evaluación

“LA CONDICIÓN FÍSICA”

A.- Observa los ejemplos de situaciones cotidianas que exponemos a continuación. Trata de averiguar cuál de las capacidades físicas básicas se requiere para su realización.

1.- La parada del autobús se encuentra a 30 metros. El vehículo está a punto de arrancar y necesitamos cogerlo.

Capacidad física necesaria: _____

2.- Tratamos de abrir una puerta que nos ofrece una fuerte resistencia.

Capacidad física necesaria: _____

3.- Llegamos a casa y el ascensor está estropeado. Tenemos que subir andando, y ¡vivimos en el décimo piso!

Capacidad física necesaria: _____

4.- Hemos salido al campo con unos amigos a hacer senderismo. Ya llevamos tres horas andando.

Capacidad física necesaria: _____

5.- Estamos tratando de desabrocharnos una camisa que tiene los botones en la espalda.

Capacidad física necesaria: _____

6.- Se nos ha parado el coche y tenemos que empujarlo para ponerlo en marcha.

Capacidad física necesaria: _____

B.- Relaciona cada uno de los deportes y actividades de la izquierda, con las capacidades físicas que más importancia tienen en esos deportes.

ACTIVIDAD FÍSICA	CAPACIDAD FÍSICA MÁS NECESARIA
Nadar 20 minutos	
Carrera de 100 metros lisos.	
Halterofilia.	
Ciclismo.	
Gimnasia rítmica	
Maratón	
Esgrima.	
Tenis.	

*Si hay algún deporte que no conoces puedes consultar en www.ricardoteatro.es

Nombre :

Curso:

