

**5°AÑO**

**Educación Física**

**Nombre y Apellido:**

**Curso:**

**ACTIVIDADES**

1. ¿A qué se llama entrada en calor?
2. ¿Para qué sirve?
3. Enumere y explique los hábitos a tener en cuenta para realizar actividad física.
4. Coordinación, definición (video)
5. Alimentación saludable. Hidratación.
6. Frecuencia cardíaca. ¿Qué significa? ¿En qué zona del cuerpo se toma y por qué?

**Marcar la respuesta correcta.**

1. ¿Cuáles son las medidas de una cancha de vóley?
  - a. 18x9
  - b. 20x10
  - c. 40x20
  - d. 15x10
  
2. ¿Dónde se encuentra la zona de saque?
  - a. A la derecha de la cancha
  - b. Detrás de la línea de fondo
  - c. Detrás de la línea de fondo y a la derecha
  - d. Ninguna es correcta
  
3. ¿Con cuántos jugadores puede componerse como máximo un equipo?
  - a. 6 jugadores
  - b. 7 jugadores
  - c. 11 jugadores
  - d. 12 jugadores
  
4. Para ganar el encuentro hay que ganar...
  - a. 2 sets
  - b. 3 sets
  - c. 4 sets
  - d. 5 sets
  
5. ¿Cómo se realiza la rotación?
  - a. En el sentido de las agujas del reloj
  - b. En sentido contrario a las agujas del reloj
  - c. En forma aleatoria

d. De atrás hacia adelante

6 Un jugador bloquea, se le escapa y vuelve a tocar la pelota. ¿Qué pasa?

- a. No vale porque hizo doble golpe
- b. Se sigue jugando porque primer golpe fue bloqueo
- c. Se corta la jugada y saca el otro equipo
- d. Ninguna es correcta

7 Dentro del campo de juego hay un jugador con una camiseta diferente a la de su equipo ¿Quién es?

- a. El capitán del equipo
- b. El libero
- c. Un suplente
- d. El jugador que está sacando

8 ¿Cuándo se cierra un cambio?

- a. Cuando un jugador cambia por el libero, y vuelve a entrar
- b. Cuando un jugador que fue reemplazado vuelve a la cancha únicamente por el jugador que había ingresado en su lugar
- c. Cuando un jugador lesionado cambia por un suplente
- d. Cuando se cambia un jugador que tenía una falta disciplinaria

9 Defecto más común en la posición de manos:

- a. Pegar con las uñas
- b. Manos planas
- c. Índices flexionados
- d. Tibia extendida

10 Es un tipo de Saque:

- a. Saque de abajo
- b. Saque de pecho
- c. Saque de tenis
- d. A y C son correctas
- e. Ninguna es correcta

11 En el saque de abajo como golpea la mano?

- a. Forma plato`
- b. En forma de cuchara
- c. Con el dorso
- d. Con el puño

12 ¿En el golpe de mano bajas como deben estar los brazos?

- a. Estirados
- b. Arrugados
- c. Flexionados

**d. Separados**

**13 ¿Como van las manos en el golpe de manos bajas?**

**a. Dedos entrelazados**

**b. Una mano sobre otra con pulgares juntos**

**c. Puños juntos**

**d. Ninguna es correcta**