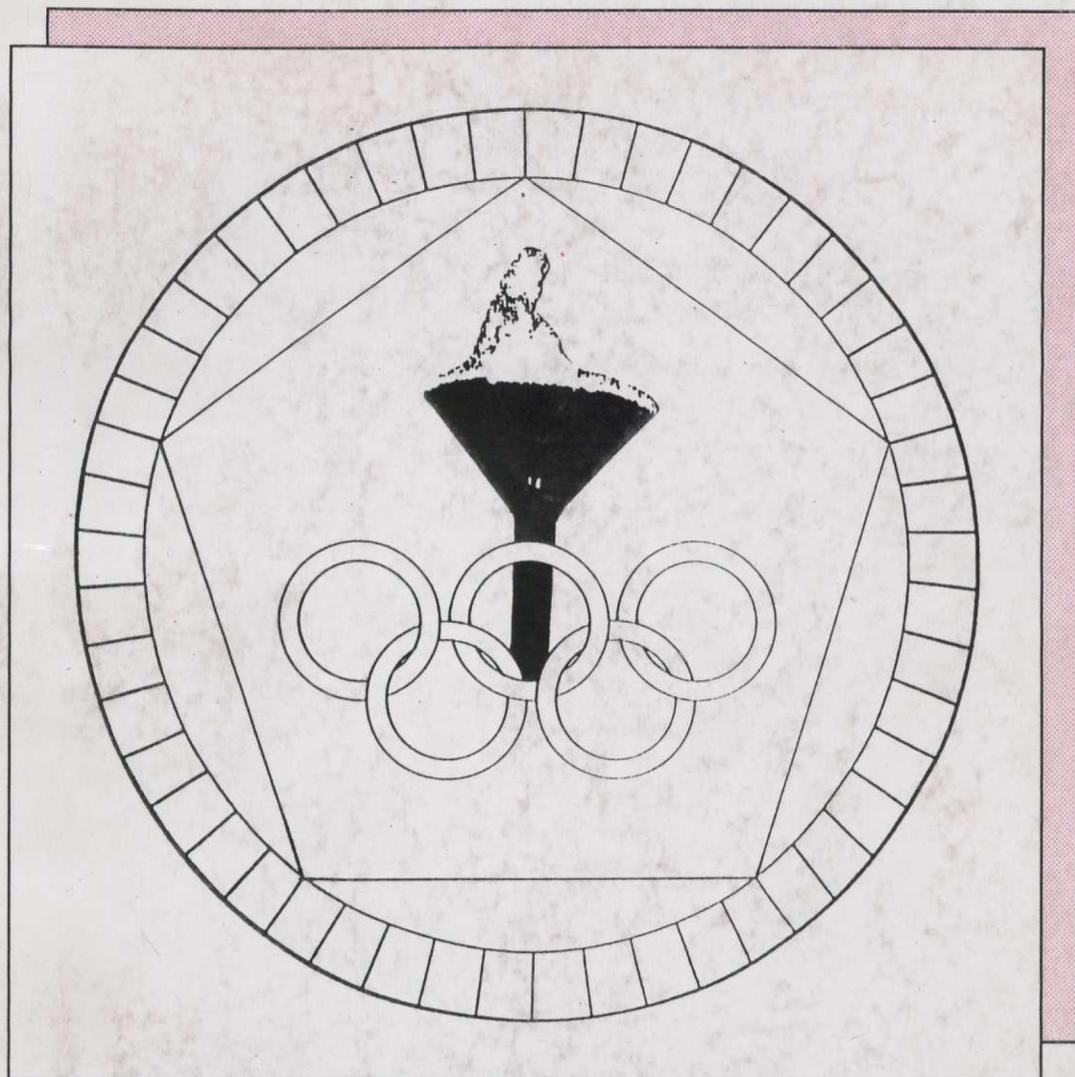


OLIMPIJUEGO



SERIE: EDUCACION FISICA

M.^a JOSE QUINTANILLA QUINTANILLA
FRANCISCO GARIJO RUEDA
JOSE LUIS SANCHEZ RAMOS

PUBLICACIONES

CEP

ALBACETE

TEMAS:

INTRODUCCION

REGLAS DEL JUEGO

FUNCIONAMIENTO

I. AJEDREZ.

II. ATLETISMO.

III. BADMINTON.

IV. BALONCESTO.

V. BALONMANO.

VI. GIMNASIA FISICA.

VII. GIMNASIAS.

Autores

(Miembros del Seminario "Didáctica
y Programación de la Ed. Física")

Francisco Garijo Rueda

María José Quintanilla Quintanilla

José Luis Sánchez Ramos

DEPOSITO LEGAL AB - 28 - 1993

I.S.B.N. 84 - 8038 - 023 - 7

H/1436

H/ 1436

Autores
(Miembros del Seminario "Didáctica
y Programación de la Ed. Física")

Francisco Garjo Rueda
María José Quintanilla Quintanilla

Impreso en el CENTRO DE PROFESORES DE ALBACETE en Mayo de 1993

DEPOSITO LEGAL AB - 28 - 1993

I.S.B.N.: 84 - 8035 - 023 - 7



SSA.PF-A

INTRODUCCIÓN

TEMAS:

INTRODUCCION

REGLAS DEL JUEGO

FUNCIONAMIENTO

I. AJEDREZ.

II. ATLETISMO.

III. BADMINTON.

IV. BALONCESTO.

V. BALONMANO.

VI. CONDICION FISICA.

VII. CURIOSIDADES.

VIII. DEPORTES DE AGUA.

IX. FUTBOL-SALA.

X. GIMNASIA.

XI. LAS OLIMPIADAS.

XII. TENIS DE MESA.

XIII. VOLEIBOL.

XIV. BARCELONA-92.

REGLAS DEL JUEGO

INTRODUCCIÓN

Juegan 5 equipos de igual número de componentes, de los cuales uno de ellos es el portavoz.

El presente juego colectivo elaborado por un grupo de profesores de Educación Física, está pensado para desarrollar los conocimientos sobre la materia de forma amena y participativa. El desarrollo del mismo se lleva a cabo en clase de interior o cuando las inclemencias meteorológicas no permitan la práctica de las actividades físicas.

Al ser un juego de larga duración se puede repartir en varias sesiones (al final de las unidades didácticas, por ejemplo).

El objetivo de formar y divertir se complementa con el desarrollo del espíritu colectivo, la conciencia de grupo y la sana competición ya que se juega en equipo y con un portavoz.

En el juego interviene la suerte y los conocimientos, pudiéndose adaptar a las distintas enseñanzas que imparta cada profesor en el área de Educación Física. A todo ello se añade el atractivo del lenguaje olímpico y deportivo.

- En otro espacio se colocan los equipos con su nombre, sus chinchetas (6 de un sólo color) y una bandera olímpica para completar los aros.
- En otro espacio pueden colocarse los aros olímpicos que se usan incorporando a las banderas de los equipos que los conligan (5 aros de cada color por 5 colores, son 25 aros).
- En otra parte del tablero se pueden reflejar las reglas más importantes (opcional).

El profesor dispondrá de hojas con 100 preguntas, correspondientes a cada tema y sus respuestas correctas. También tendrá una copia, de menor tamaño, del tablero para saber la situación del juego.

Los equipos tendrán otra copia del tablero para señalar su avance.

REGLAS DEL JUEGO

El objetivo del juego consiste en que cada equipo debe conseguir los 5 aros de su bandera. Juegan 5 equipos de igual número de componentes, de los cuales uno de ellos es el portavoz. Cada equipo estará representado por un color de chinchetas (5 en total) que se usarán para señalar las posiciones en el tablero. El tablero es un pentágono dividido en 5 partes (triángulos) con los colores olímpicos (rojo-amarillo-verde-azul-negro).

Cada uno de los triángulos está dividido en 20 casillas numeradas del 1 al 20. El objetivo será avanzar por las casillas, conforme se contestan correctamente las preguntas, hasta completar los 5 triángulos.

En el exterior del pentágono hay un círculo con 50 casillas, 10 por cada lado, pintadas con los colores olímpicos. Para jugar con el círculo se utiliza un dado y una ficha identificativa de cada equipo.

El panel o tablero consta de:

- Pentágono y círculo exterior.

- Un espacio donde se exhiben los colores del pentágono y el tema que corresponde a cada color.

- En otro espacio se colocan los equipos con su nombre, sus chinchetas (6 de un sólo color) y una bandera olímpica para completar los aros.

- En otro espacio pueden colocarse los aros olímpicos que se irán incorporando a las banderas de los equipos que los consigan (5 aros de cada color por 5 colores, son 25 aros).

- En otra parte del tablero se pueden reflejar las reglas más importantes (opcional).

1.B.- Cada equipo elige color-tema para cada uno de sus turnos.

El profesor dispondrá de hojas con 100 preguntas, correspondientes a cada tema y sus respuestas correctas. También tendrá una copia, de menor tamaño, del tablero para saber la situación del juego.

Los equipos tendrán otra copia del tablero para señalar su avance. del pentágono con los 5 colores olímpicos y supone un paso previo al avance en el pentágono.

2.A.- Sin tener en cuenta los colores del círculo. Se hace una tirada con el dado eligiendo previamente el sentido en que se avanzará por el círculo (a izquierdas o a derechas) para tratar de llegar al triángulo que a cada equipo le interese. En el triángulo que queda el equipo habrá de contestar a la pregunta correspondiente.

2.B.- Usando las casillas de colores del círculo. Haciendo una tirada con el dado el equipo habrá de contestar a una pregunta correspondiente al tema de color donde haya caído en la casilla del círculo.

FUNCIONAMIENTO

El objetivo del juego consiste en que cada equipo debe conseguir los 5 aros de su bandera olímpica (cada aro de un color igual al triángulo conseguido) completando las 20 casillas de cada porción del pentágono contestando correctamente a las preguntas del tema que corresponda. Esta es la mecánica del avance. En caso contrario el equipo permanecerá en esa casilla hasta probar de nuevo cuando le llegue el turno. De esta forma se llevan varios temas a la vez.

Podemos jugar de varias formas:

MODALIDAD 1.- Jugando sólo con el pentágono.

MODALIDAD 2.- Jugando con el pentágono y el círculo exterior.

Estas dos posibilidades de juego ofrecen distintas opciones.

MODALIDAD 1.- PENTÁGONO

1.A.- Se sortean los colores a cada equipo para comenzar el juego. Si se contesta correctamente a la pregunta formulada del tema, en el siguiente turno contestará al siguiente color-tema consecutivo.

1.B.- Cada equipo elige color-tema para cada uno de sus turnos.

MODALIDAD 2.- PENTÁGONO + CIRCULO

El círculo exterior está dividido en 10 casillas por cada lado del pentágono con los 5 colores olímpicos y supone un paso previo al avance en el pentágono.

2.A.- Sin tener en cuenta los colores del círculo. Se hace una tirada con el dado eligiendo previamente el sentido en que se avanzará por el círculo (a izquierdas o a derechas) para tratar de llegar al triángulo que a cada equipo le interese. En el triángulo que quede el equipo habrá de contestar a la pregunta correspondiente.

2.B.- Usando las casillas de colores del círculo. Haciendo una tirada con el dado el equipo habrá de contestar a una pregunta correspondiente al tema de color donde haya caído en la casilla del círculo.

Hay que suponer que los temas son variados de forma que cada profesor elija los más adecuados e incluso que un determinado color incluya dos o tres temas.

Cada equipo dispondrá de 10 sg. para contestar a la pregunta formulada mediante su portavoz. De no contestar correctamente un equipo pierde turno y da opción al rebote con distintas variantes:

- a) Por turnos de equipos. Pueden adelantar 2 casillas.
- b) Libremente. El primer portavoz que levante la mano, si acierta la pregunta avanza un puesto, si falla se penalizará retrasando una casilla o quedándose un turno sin jugar.

En caso de tener completos varios sectores del pentágono, si la suerte hace caer en un color ya completado, hay que esperar un nuevo turno si se tienen completos 1 ó 2 colores. Se tira de nuevo si se tienen completos más de dos colores.

PRUEBA OLÍMPICA

Al conseguir completar la bandera olímpica con sus 5 aros se puede realizar la PRUEBA OLÍMPICA que consiste en responder a 2 preguntas de cada tema (un total de 10). Si consigue contestar a las 10 preguntas correctamente en dos minutos se obtiene la medalla de oro. El siguiente equipo que consigue la prueba olímpica obtendrá medalla de plata y el siguiente medalla de bronce. Si no se consigue la prueba se debe esperar a obtener nuevo turno para conseguirla.

RELACION DE FICHAS

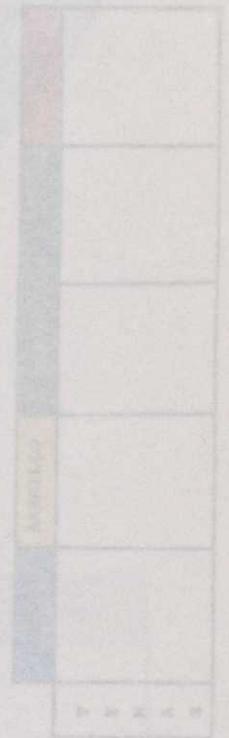
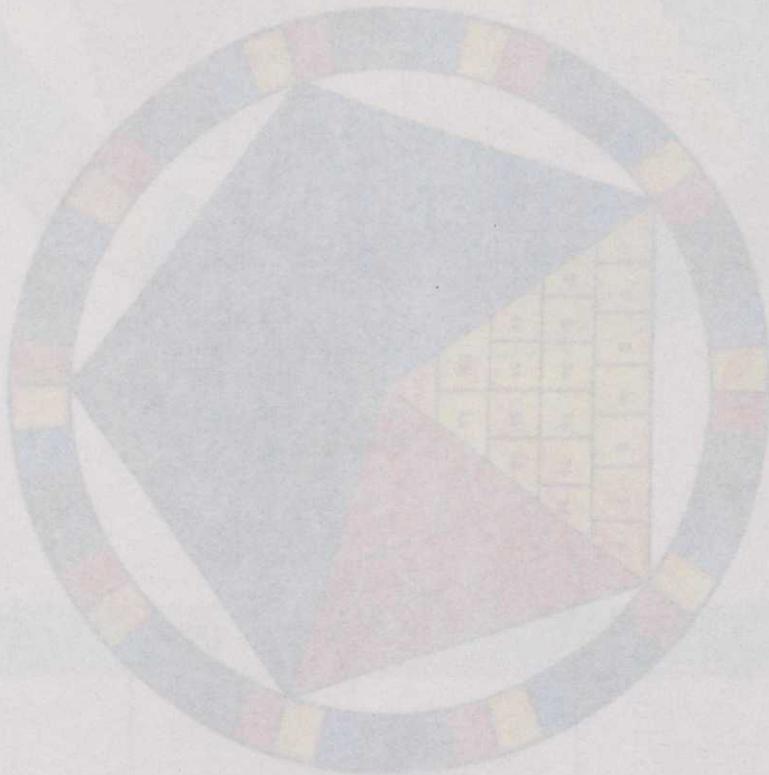
I.- Croquis General del Olimpijuego. En color.

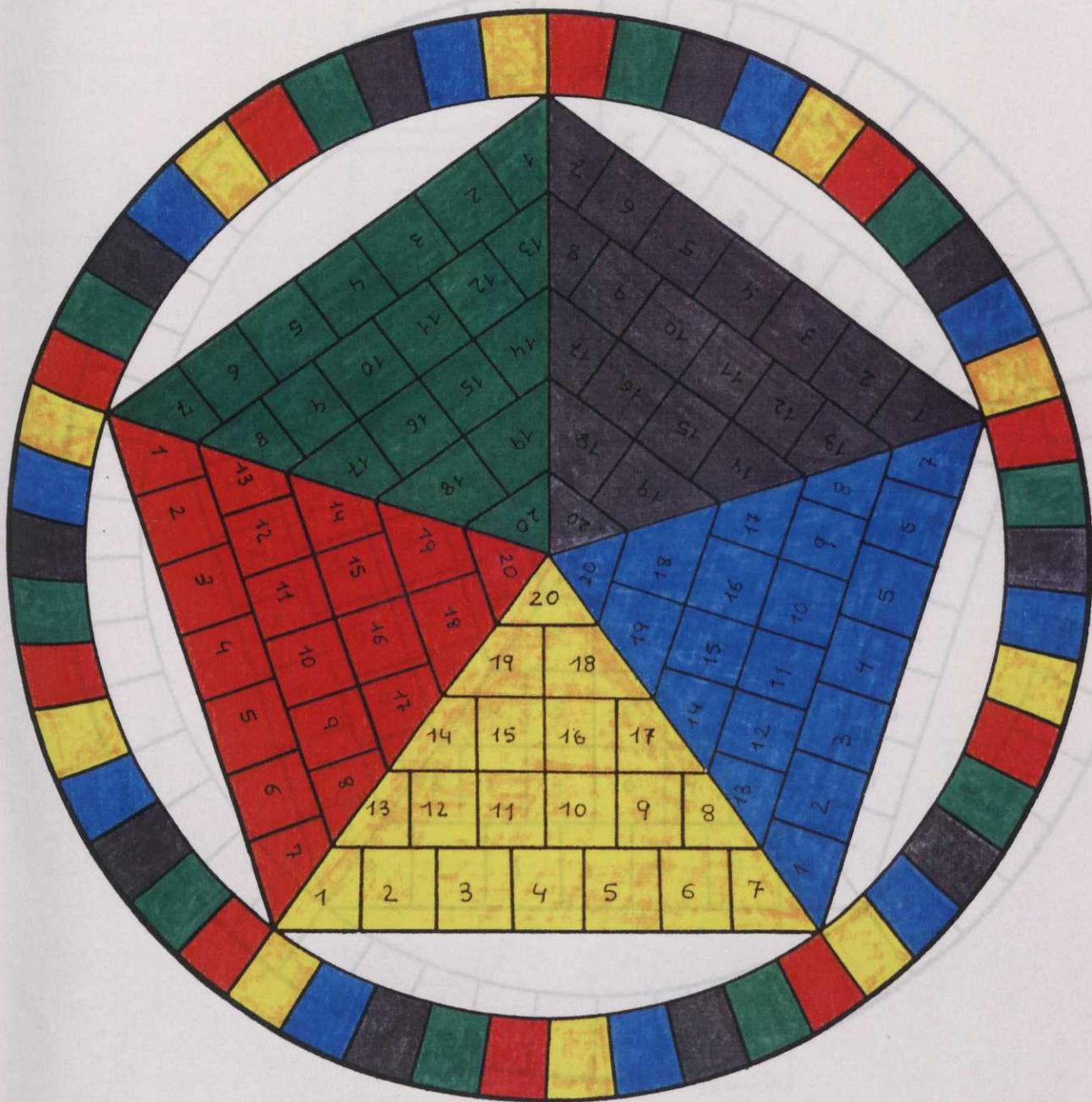
II.- Ficha del Pentágono y Temas. En color.
Modelo para fabricar un panel grande.

III.- Ficha del Pentágono y Temas. En blanco y negro.
Para control del profesor.

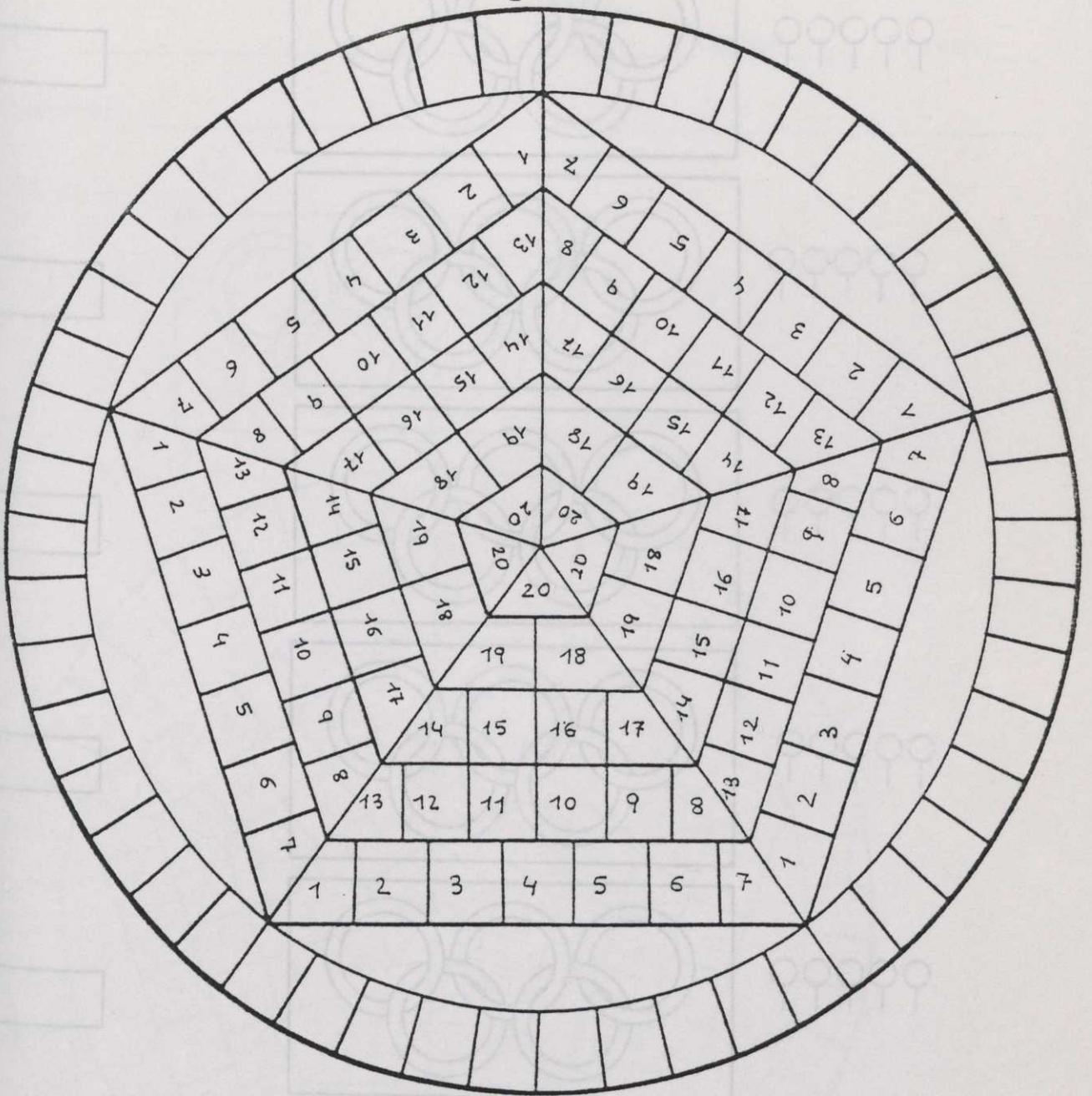
IV.- Ficha con banderas olímpicas. En blanco y negro.
Para control del profesor.

V.- Ficha del Pentágono con Temas y Bandera.
Para control de los propios equipos.





	AZUL	AMARILLO	NEGRO	VERDE	ROJO
T					
E					
M					
A					
S					



	AZUL	AMARILLO	NEGRO	VERDE	ROJO
T E M A S					

EQUIPOS

A

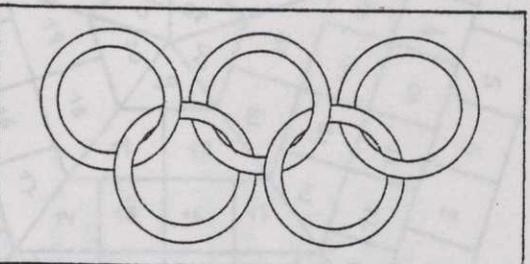
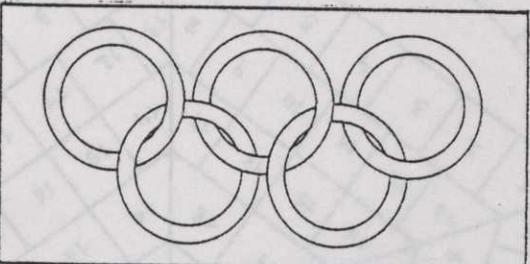
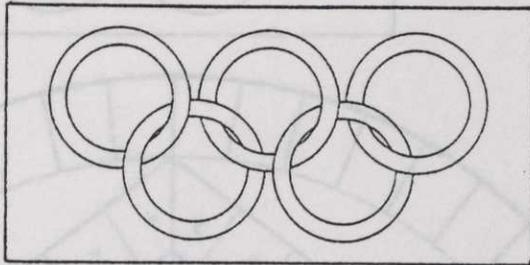
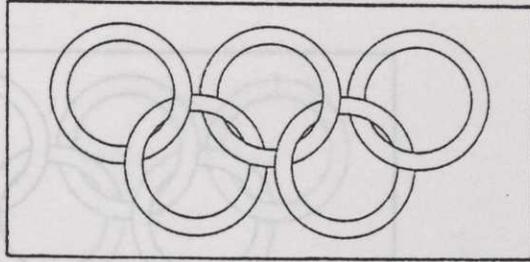
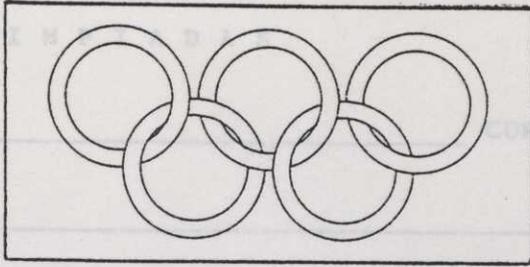
COMPONENTES:

B

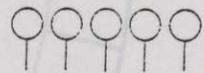
C

D

E



CHINCHETAS



ANILLOS

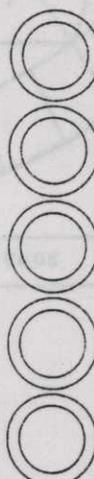
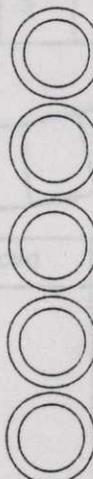
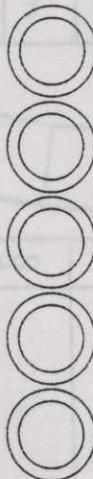
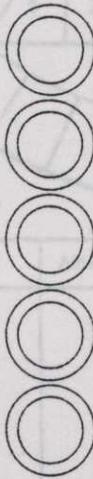
AZUL

AMARILLO

NEGRO

VERDE

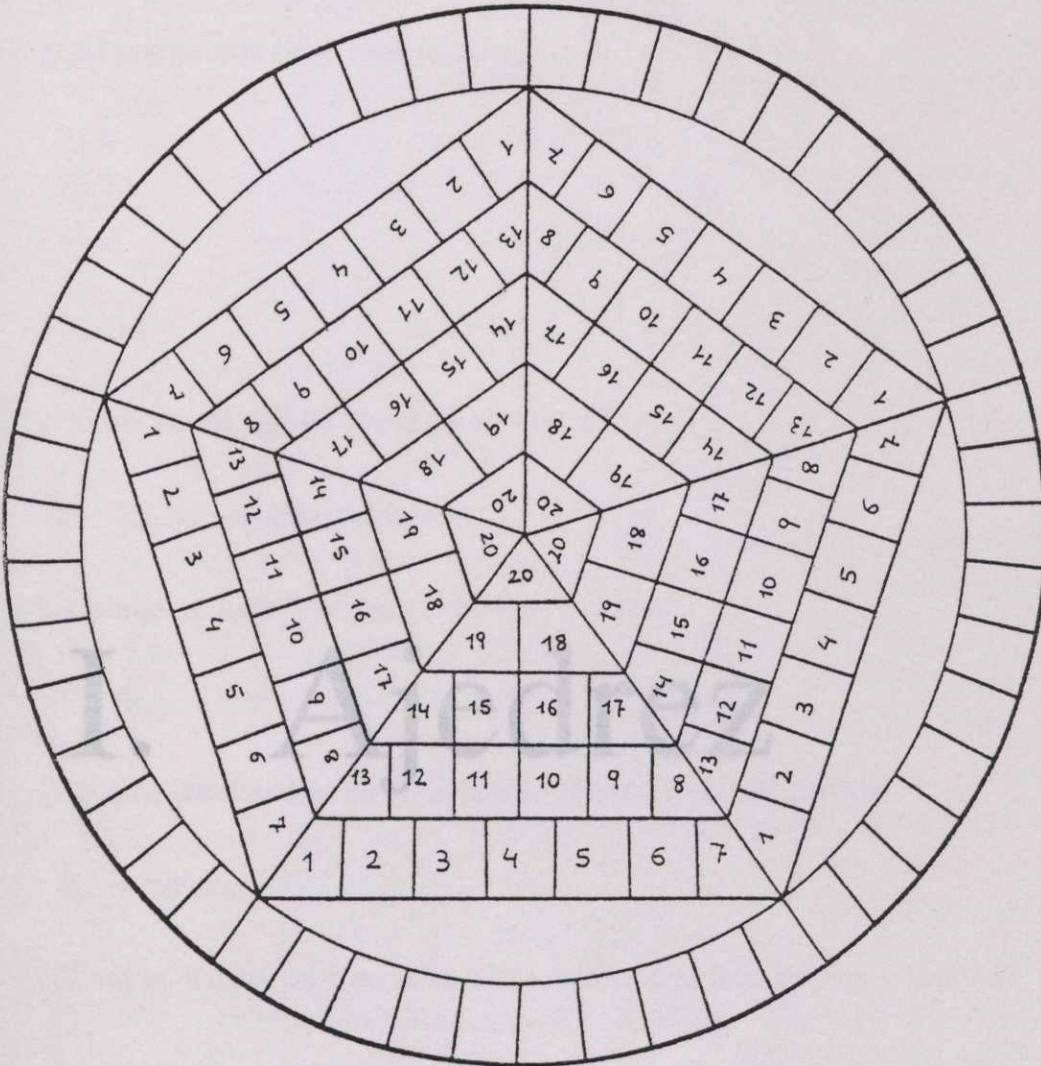
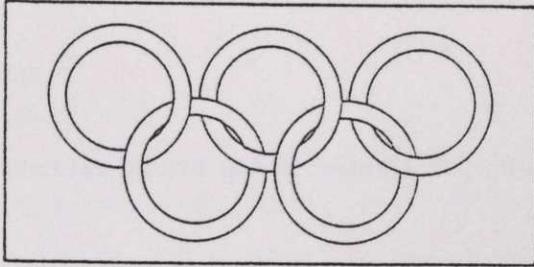
ROJO



O L I M P I A D A S

EQUIPO: _____ CURSO: _____ NIVEL: _____

COMPONENTES: _____



	AZUL	AMARILLO	NEGRO	VERDE	ROJO
T E M A S					

AJEDREZ

1.- ¿Cuántas figuras posee cada jugador?

S.- 16 figuras.

2.- ¿Cómo se llaman las figuras que se colocan en primera fila?

S.- Peones.

3.- ¿Cuántos peones tiene cada jugador?

- a) 8
- b) 12
- c) 5.

S.- a)

4.- ¿Dónde se colocan las torres en el tablero?

S.- En las esquinas del tablero.

5.- Cada equipo tiene 2 alfiles. ¿Verdadero o Falso?

S.- V.

I. Ajedrez

6.- ¿Cuántos caballos hay en el tablero al comienzo de una partida?

S.- 4 caballos.

7.- ¿Cómo se llaman las figuras que se encuentran al lado del rey y la dama?

S.- Alfiles.

8.- El juego finaliza con el jaque. ¿V o F?

S.- F, el juego finaliza con jaque-mate.

AJEDREZ

16.- ¿Tiene el tablero de Ajedrez 64 casillas?

S.- Si.

17.- ¿Qué figura es más estimada en Ajedrez?

1.- ¿Cuántas figuras posee cada jugador?

S.- El rey.

S.- 16 figuras.

2.- ¿Cómo se llaman las figuras que se colocan en primera fila?

S.- Peones.

3.- ¿Cuántos peones tiene cada jugador?

a) 8

b) 12

c) 5.

S.- a)

4.- ¿Dónde se colocan las torres en el tablero?

S.- En las esquinas del tablero.

5.- Cada equipo tiene 2 alfiles. ¿Verdadero o Falso?

S.- V.

6.- ¿Cuántos caballos hay en el tablero al comienzo de una partida?

S.- 4 caballos.

7.- ¿Cómo se llaman las figuras que se encuentran al lado del rey y la dama?

S.- Alfiles.

8.- El juego finaliza con el jaque, ¿V o F ?

S.- F, el juego finaliza con jaque-mate.



9.- ¿Cómo se puede mover un peón?

- a) Hacia delante
- b) Hacia atrás
- c) Hacia delante y hacia atrás.

S.- a).

10.- ¿Cuándo puede avanzar un peón más de un espacio?

S.- El peón puede avanzar dos espacios en su primer movimiento.

11.- ¿Cómo se mueven las torres?

S.- Horizontal y verticalmente.

12.- ¿Cómo se mueven los caballos?

- a) Para todos los lados
- b) En forma de H
- c) En forma de "L".

S.- c).

13.- Los alfiles se mueven en diagonal, ¿ V o F ?

S.- V.

14.- ¿Cómo se mueve la dama?

S.- Recorre todas las horizontales, verticales y oblicuas.

15.- ¿Cómo se mueve el rey?

- a) Se mueve en todas las casillas contiguas a la que ocupa
- b) En todas direcciones de 2 en 2
- c) Se mueve a su antojo, para eso es el rey.

S.- a).

16.- ¿Tiene el tablero de Ajedrez 64 cuadros?

S.- Si.

17.- ¿Qué figura es más estimada en Ajedrez?

S.- El rey.

18.- ¿Cómo se llama el último lance con el que se acaba el juego?

S.- Jaque - mate.

19.- ¿En qué casillas se colocan las damas al principio del juego?

- a) En la casilla de su mismo color
- b) En la casilla de color contrario al suyo
- c) En el centro del tablero.

S.- a).

20.- ¿Quién comienza el juego?

S.- Las blancas.

21.- Un peón,¿cuándo puede convertirse en dama?

S.- Cuando consigue llegar al otro lado del tablero.

22.- ¿Cómo se anotan las casillas?

- a) Las verticales por letras y las horizontales por números
- b) Las verticales por números y las horizontales por letras
- c) Todas por números.

S.- a).

23.- Uno de estos nombres no corresponde a un ajedrecista, ¿quién es?

- a) Karpov
- b) Kasparov
- c) Salnikov.

S.- c),es un nadador.

24.- ¿En qué posición se coloca el tablero respecto al jugador?

- a) La casilla negra de la esquina debe estar a la izquierda del jugador
- b) La casilla negra a la derecha
- c) Da igual la colocación del tablero.

S.- a).

25.- ¿Cómo se llama el movimiento por el que se intercambian el rey y la torre si éstos no han sido movidos previamente y no hay piezas entre ambos?

- a) Cambio
- b) Jaque
- c) Enroque.

S.- Horizontal y verticalmente.

S.- c).

12.- ¿Cómo se mueven los caballos?

- a) Para todos los lados
- b) En forma de H
- c) En forma de "L".

S.- c).

13.- Los alfiles se mueven en diagonal. ¿Verdadero o falso?

S.- V.

14.- ¿Cómo se mueve la dama?

- a) Las verticales por letras y las horizontales por números
- b) Las verticales por números y las horizontales por letras
- c) Todas por números.

S.- Recorre todas las horizontales y verticales.

15.- ¿Cómo se mueve el rey?

- a) Se mueve en todas las casillas de su alfil
- b) En 2 en 2 en 2
- c) Se mueve a su alfil, para eso es el rey.

S.- a).



ATLETISMO

1.- ¿Cómo se llama el número que se le asigna a un atleta en la competición?

S.- Dorsal.

2.- En competiciones oficiales, ¿pueden realizarse pruebas mixtas, es decir, chicos y chicas juntos?

S.- No.

3.- La suela y el tacón de la zapatilla, ¿pueden tener clavos?

S.- Si.

4.- ¿Qué es doping?

S.- El uso de drogas por parte del atleta.

5.- El uso de drogas no está prohibido. ¿V o F?

S.- F.

6.- ¿Cuánto mide el perímetro de la pista de carreras?

S.- 400 m.

S.- 400 m.

S.- 400 m.

S.- b).

7.- ¿Cuántas calles tiene una pista de Atletismo?

S.- De 6 a 8.

II. Atletismo

ATLETISMO

- 1.- ¿Cómo se llama el número que se le asigna a un atleta en la competición?
S.- Dorsal.
- 2.- En competiciones oficiales, ¿pueden realizarse pruebas mixtas, es decir, chicos y chicas juntos?
S.- No.
- 3.- La suela y el tacón de la zapatilla, ¿pueden tener clavos?
S.- Si.
- 4.- ¿Qué es doping?
S.- El uso de drogas por parte del atleta.
- 5.- El uso de drogas no está prohibido, ¿ V o F ?
S.- F.
- 6.- ¿Cuánto mide el perímetro de la pista de carreras?
a) 100 m.
b) 400 m.
c) 1 Km.
S.- b).
- 7.- ¿Cuántas calles tiene una pista de Atletismo?
S.- De 6 a 8.

8.- ¿Qué sentido hay que llevar en una carrera?

- a) Dejando el interior de la pista a la izquierda
- b) Dejando el interior a la derecha
- c) Da igual el sentido

S.- a).

9.- La foto - finish es el cronometraje eléctrico de una carrera, ¿V o F ?

S.- V.

10.- ¿Tendrán los jugadores una calle o pasillo asignado si la carrera no supera los 400 m.?

S.- Si.

11.- En Atletismo, ¿qué es un testigo?

- a) Es una persona que presencia las carreras
- b) Es un taco de madera que se utiliza en carreras
- c) No significa nada.

S.- b).

12.- ¿Cómo se llaman las zonas utilizadas en carreras de relevos?

S.- Prezona y zona de transferencia.

13.- ¿Cómo se llama la zona en la que hay que pasarse el testigo?

S.- Zona de transferencia.

14.- Si el testigo se cayera al ser transferido, ¿quién lo ha de coger?

- a) El atleta que lo entrega
- b) El atleta que lo recibe
- c) El juez.

S.- a).

15.- ¿Cuántos metros tiene la prezona, en la carrera de relevos?

S.- 10 m.

16.- ¿Cuántos tipos de carreras de relevos hay oficiales y cuáles son?

S.- Hay dos y son 4x100 y 4x400.

17.- ¿Qué significa 4x400?

S.- El 4, nº de personas que participan y el 400, los metros que corre cada uno.

18.- La línea de salida de las carreras puede ser recta o curva, ¿V o F?

S.- V.

19.- En las carreras superiores a 400 m., el juez, antes de dar el pistoletazo dirá.....

S.- A sus puestos.

20.- En las carreras inferiores o iguales a 400 m., el juez, antes de dar el pistoletazo dirá.....

S.- A sus puestos, listos.

21.- Los tacos de salida, ¿se emplean en todas las carreras?

- a) Si, en todas
- b) No, en ninguna
- c) Sólo se emplean en las carreras de 400 m. como máximo.

S.- c).

22.- ¿Cuál es la distancia a recorrer en la maratón?

- a) 10 Km.
- b) 20 Km.
- c) 42.190 Km.

S.- c).

23.- ¿Cuáles son las distancias establecidas para mujeres en las carreras de vallas?

- a) 100 y 400 m.
- b) 110 y 400 m.
- c) 1 Km.

S.- a).

24.- Las distancias establecidas para hombres en las carreras de vallas son 110 y 400 m, ¿ V o F ?

S.- V.

25.- ¿Cuáles son las distancias estándar en carreras de obstáculos?

S.- 2.000 y 3.000 m.

26.- ¿Cómo se llaman los obstáculos que se utilizan en estas carreras?

S.- Rías y vallas.

27.- ¿En qué estación del año se realizan las competiciones de campo a través?

S.- En invierno.

28.- En la marcha atlética nunca pueden estar los dos pies despegados del suelo, ¿ V o F ?

S.- V.

29.- ¿Qué tipos de saltos hay en Atletismo?

S.- Longitud, triple, altura y pértiga.

30.- ¿Cuáles son las fases que se dan en todos los saltos?

- a) Carrera, impulso y caída
- b) Carrera, impulso, vuelo y caída
- c) Carrera y caída.

S.- b).

46.- ¿Cómo se anota un salto o intento nulo?

31.- ¿Qué material hay en la superficie de la tablilla de batida para saber si el salto a sido nulo o válido?

S.- Plastilina.

32.- La línea de batida es el borde de la tabla de batida ¿más próxima o más lejana al foso?

S.- Más cercana al foso de caída.

33.- Se puede pisar la línea de batida al realizar un salto, ¿ V o F ?

S.- F.

34.- ¿Qué es una tabla de batida?

a) La tabla donde se coloca el saltador para comenzar la carrera

b) La tabla donde el atleta comienza su impulso en el salto

c) La tabla donde se coloca el juez.

S.- b).

35.- La tabla de batida se puede pisar,¿ V o F ?

S.- V.

36.- Si un saltador de longitud o triple camina hacia atrás por la zona de caída tras saltar,¿se considera salto nulo?

S.- Si.

37.- Si un saltador de longitud o triple da una voltereta en el aire al saltar,¿se considera salto válido o nulo?

S.- Nulo.

38.- En los saltos de longitud y triple,¿cómo se llama el recinto donde se realiza la caída?

S.- Foso.

38.- ¿Cuáles son las distancias establecidas para mujeres en las carreras de vallas?

39.- ¿Cómo debe ser la velocidad de carrera en el momento de la batida?

a) 100 y 400 m.

S.- Máxima.

c) 1 Km.

40.- A la batida se le llama también.....

35.- La línea de batida es el borde de la tabla de batida más próxima o más lejana?

S.- Impulso.

24.- Las distancias establecidas para hombres en las carreras de vallas.

41.- La fase de suspensión se le llama también.....

33.- Se puede pisar la línea de batida al realizar un salto. ¿V o F?

S.- Vuelo.

42.- Durante el vuelo, las piernas deben estar:

a) Juntas y 3.000 m.

b) Separadas

26.- 34.- ¿Qué es una tabla de batida?

c) Moviéndose como si corriéramos en el aire.

S.- c).

43.- Una vez que hemos saltado, ¿desde dónde se mide?

a) Desde la última huella, es decir, desde la más próxima a la tabla de batida.

b) Desde la huella más lejana a la tabla de batida.

28.- 32.- La tabla de batida se puede pisar. ¿V o F?

c) Desde el centro de nuestras huellas.

S.- a).

44.- Si en una competición hay menos de 8 saltadores o lanzadores, ¿cuántos saltos realiza cada uno?

S.- 6.

30.- ¿Cuáles son las fases que se dan en todos los saltos?

45.- Si en una competición hay más de 8 concursantes, ¿cuántos saltos realiza cada uno?

a) Carrera, impulso y caída

S.- 3 saltos y los 8 mejores otros tres.

c) Carrera y caída.

S.- b).

46.- ¿Cómo se anota un salto o intento nulo?

- a) x
- b) o
- c) -

47.- ¿Cómo se anota un salto válido?

- a) x
- b) o
- c) -

48.- ¿Cómo se anota el no intento de salto o pase?

- S.- "-".

49.- Los saltadores y lanzadores tienen todo el tiempo que quieran para prepararse, ¿V o F?

- S.- F.

50.- El triple salto ¿es un salto de longitud o altura?

- S.- Longitud.

51.- En el triple salto, tras la batida con un pie, debemos:

- a) Caer con el contrario e impulsarnos de nuevo.
- b) Caer con el de impulso e impulsarnos de nuevo con éste.
- c) Caer con el que sea.

52.- Tras el 2º vuelo, en el triple salto debemos:

- a) Tocar con el pie contrario al de batida e impulsarnos con él
- b) Caer de nuevo con el de impulso.
- c) Se puede tocar e impulsar con cualquier pie.

- S.- a).

53.- El último salto o vuelo del triple salto es como el de longitud, ¿ V o F ?

S.- V.

54.- ¿Qué ocurre si saltando tocamos el suelo con la pierna libre?

S.- El salto se considera nulo.

55.- El listón es....

S.- Una barra que, colocada en los saltómetros, el atleta ha de superar.

56.- ¿Cuántos cm., como mínimo, ha de subirse el listón en el salto de altura?

- a) 5 cm. como mínimo.
- b) 2 cm. como mínimo.
- c) Los que cada atleta quiera.

S.- b).

57.- Nombra un estilo de salto de altura.

S.- Ventral o de rodillo, Fosbury, tijera.

58.- Los saltadores han de batir con los dos pies, ¿ V o F ?

S.- F.

59.- ¿Por qué se llama estilo Ventral a un estilo de salto de altura?

S.- Porque se pasa el listón horizontalmente con el vientre.

60.- ¿Cómo es la carrera en el estilo Ventral?

- a) En línea curva
- b) En línea recta
- c) En zig-zag.

S.- b).

61.- En el estilo Ventral,¿el cuerpo ha de pasar paralelo al listón o formando un ángulo con éste?

S.- Paralelo.

62.- En el estilo Ventral, en el momento de pasar el listón se produce una rotación del cuerpo sobre éste, ¿ V o F ?

S.- V.

63.- La caída del estilo Ventral se realiza de espaldas,¿V o F?

S.- V.

64.- Si tocamos el listón al saltarlo,pero no se cae,¿qué ocurre?

S.- El salto se considera válido.

65.- ¿Qué ocurre cuando tiramos el listón?

S.- Se considera salto nulo.

66.- ¿Por qué se llama Fosbury a un estilo de salto de altura?

S.- Porque su inventor fue Dick Fosbury.

67.- ¿Cómo se debe realizar la carrera en estilo Fosbury?

S.- En curva.

68.- ¿Cómo se pasa el listón en Fosbury?

S.- De espaldas.

69.- En Fosbury,el cuerpo gira 90 grados en el momento del impulso,¿ V o F ?

S.- V.

70.- ¿Con qué parte del cuerpo se cae en Fosbury?

S.- Con la espalda.

71.- Se considera nulo saltar de tijera en el salto de altura, ¿ V o F ?

S.- F.

72.- ¿Con cuántos saltos nulos consecutivos un atleta sale fuera de la competición en salto de altura y pértiga?

a) 2

b) 3

c) 10.

S.- b).

73.- ¿Qué es la pértiga?

S.- La barra que utilizamos para saltar.

74.- ¿Cómo se llama el pequeño foso, que hay entre los saltómetros y delante del listón, donde se apoya la pértiga para saltar?

S.- Cajetín.

75.- Si a un saltador de pértiga se le rompe ésta mientras realiza un salto, ¿será nulo?

S.- No.

76.- ¿Cuántos cm., como mínimo, ha de subirse el listón en el salto con pértiga?

S.- 5 cm. como mínimo.

77.- ¿Cuántos tipos de lanzamientos hay en Atletismo, y cuáles son?

S.- 4: peso, disco, jabalina y martillo.

78.- En los lanzamientos atléticos, ¿son iguales para hombres y para mujeres los pesos de los instrumentos utilizados?

S.- No.

79.- ¿Cuánto pesa, en competiciones oficiales, el peso atlético utilizado por los hombres?

- a) 4 Kg.
- b) 7,260 Kg.
- c) 10 Kg.

S.- b).

80.- ¿Cuánto pesa, en competiciones oficiales, el peso atlético utilizado por las mujeres?

- a) 4 Kg.
- b) 7 Kg.
- c) 10 Kg.

S.- a).

81.- ¿Con cuántas manos se ha de coger el peso?

S.- Con una.

82.- ¿Cuánto pesa el disco utilizado en categoría masculina?

- a) 10 Kg.
- b) 2 Kg.
- c) 5 Kg.

S.- b).

83.- ¿Cuánto pesa el disco utilizado por las mujeres?

- a) 1 Kg.
- b) 2 Kg.
- c) 5 Kg.

S.- a).

84.- ¿Cuánto pesa la jabalina para el hombre?

- a) 800 gr.
- b) 400 gr.
- c) 1,5 Kg.

S.- a).

85.- El peso de la jabalina utilizada por las mujeres es de 800 gr., ¿ V o F ?

S.- F, es de 600 gr.

86.- ¿Por dónde ha de cogerse la jabalina?

S.- Por la empuñadura.

87.- ¿Cuáles son las partes de un martillo?

- a) Cabeza y empuñadura.
- b) Cabeza, cable y empuñadura.
- c) Cabeza y cable.

S.- b).

88.- ¿Cuál es el peso del martillo?

S.- Algo más de 7 Kg.

89.- El lanzamiento de martillo es lanzado por hombres y mujeres, ¿ V o F ?

S.- F, sólo por hombres.

90.- ¿Desde dónde se lanza el peso, el disco y el martillo?

- a) Desde un pasillo.
- b) Desde donde se quiera.
- c) Desde un círculo de lanzamiento.

S.- c).

91.- ¿Son todos los círculos de lanzamiento de los distintos instrumentos de iguales dimensiones?

- a) No, el de peso y martillo son iguales, el de disco no.
- b) Son todos distintos.
- c) Son todos iguales.

S.- a).

92.- ¿Qué lanzamientos han de tener una jaula de protección alrededor del círculo?

S.- Martillo y disco.

93.- ¿Qué lanzamientos tienen un tope o contenedor en sus círculos de lanzamiento?

S.- El lanzamiento de peso.

94.- La jabalina se lanza desde un círculo de lanzamiento, ¿ V o F ?

S.- F, desde un pasillo.

95.- ¿Puede salirse o abandonar un lanzador de peso, disco o martillo el círculo de lanzamiento si el instrumento no ha tocado, aún, el suelo?

S.- No.

96.- Un juez mide un lanzamiento de disco, martillo o jabalina y le da 15 m. 35 cm., ¿qué marca se le asigna al atleta?

a) 15 m. 35 cm.

b) 15 m. 36 cm.

c) 15 m. 34 cm.

S.- c).

97.- Un juez, al medir un salto de longitud, triple o lanzamiento de peso le da 5 m. 38.5 cm., ¿qué marca se le asigna al atleta?

a) 5 m. 38.5 cm.

b) 5 m. 38 cm.

c) 5 m. 39 cm.

S.- b).

98.- ¿Cuántas pruebas combinadas hay para hombres, y cuáles son?

S.- 2: Péntatlon y Décatlon.

99.- ¿Cuántas pruebas combinadas hay para mujeres y cuáles son?

S.- Una: Héptatlon.

100.- El Décatlon consta de 6 pruebas atléticas, ¿ V o F ?

S.- F.

87.- ¿Cuáles son las partes de un martillo?

- a) Cabeza y empuñadura
- b) Cabeza, cable y empuñadura.
- c) Cabeza y cable

S.- b).

88.- ¿Cuál es el peso del martillo?

S.- Algo más de 7 Kg.

89.- El lanzamiento de martillo es lanzado por hombres y mujeres, ¿ V o F ?

S.- F, sólo por hombres.

90.- Desde dónde se lanza el peso, el disco y el martillo?

- a) Desde un círculo
- b) Desde donde se quiera.
- c) Desde un círculo de lanzamiento.

S.- c).

91.- Son todos los círculos de lanzamiento de los distintos instrumentos de lanzamiento de igual dimensiones?

- a) No, el de peso y martillo son iguales al de disco.
- b) Son todos distintos.
- c) Son todos iguales.

S.- a).

BADMINTON

1.- El origen del Badminton fue...

- a) La India
- b) España
- c) Rusia

S.- a).

2.- El primer torneo se celebró en el año.....

- a) 1950
- b) 1899
- c) 1991

S.- b).

3.- ¿El Badminton deriva del tenis?

S.- No.

4.- Los volantés se fabrican con plumas de

S.- Oca.

5.- El campo de Badminton mide:

- a) 13,5 x 6,10 m.
- b) 13,5 x 5,10 m.
- c) 50 x 100 m.

S.- a).

6.- La red tiene una longitud de...

- a) 10,6 m.
- b) 6,10 m.
- c) 1,6 m.

S.- a).

III. Bádminton

99.- ¿Cuántas pruebas combinadas hay para mujeres y cuáles son?

S.- Una: Héptation.

100.- El Décalon consta de 6 pruebas atléticas, ¿V o F?

S.- F.

BADMINTON

1.- El origen del Badminton fue....

- a) La India
- b) España
- c) Rusia

S.- a).

2.- El primer torneo se celebró en el año.....

- a) 1950
- b) 1899
- c) 1991

S.- b).

3.- ¿El Badminton deriva del tenis?

S.- No.

4.- Los volantes se fabrican con plumas de

S.- Oca.

5.- El campo de Badminton mide:

- a) 13.40 x 6.10 m.
- b) 5 x 10 m.
- c) 50 x 100 m.

S.- a).

6.- La red tiene una longitud de....

- a) 10,6 m.
- b) 6,10 m.
- c) 1,6 m.

S.- a).

7.- La altura de la red es de.....

S.- De 1.52 a 1.55 m.

8.- ¿Cuánto pesa el volante?

- a) 5 gr. aproximadamente
- b) 10 gr.
- c) 100 gr.

S.- a).

9.- Al volante también se le llama

S.- Gallo.

10.- El servicio alto se usa para colocar el volante

- a) Lo más alto posible
- b) Lo más alto y profundo del campo contrario.
- c) Lo más profundo posible.

S.- b).

11.- El servicio o saque corto pretende que el volante....

S.- Caiga bajo la línea frontal del servicio.

12.- ¿Cuántos puntos se han de conseguir para apuntarse un set en un partido de dobles?

S.- 21.

13.- En dobles, al empatar a 19 puntos, se puede prolongar hasta:

S.- 5 puntos.

14.- En dobles, al empatar a 20 puntos, se puede prolongar hasta:

S.- 3 puntos.

15.- ¿Dónde se coloca el jugador que sirve primero?

S.- En media pista derecha.

16.- ¿A qué parte de la pista se ha de mandar el servicio?

S.- A la media pista derecha opuesta.

17.- El jugador que espera el servicio puede estar en movimiento, ¿ V o F ?

S.- F.

18.- En individuales cada set es de

S.- 15 puntos.

19.- Si en un partido de individuales empatan a 13, ¿cuántos puntos se puede prolongar?

S.- 5.

20.- En un partido de individuales hay un empate a 10, ¿cuántos puntos se puede prolongar?

S.- 3.

21.- ¿Se considera falta pegarle al volante con el marco o el mango de la raqueta o se considera un accidente?

S.- Se considera accidente.

22.- En un partido individual cuando la puntuación del servidor es par, ¿en qué parte de la pista se saca?

- a) En la media pista izquierda
- b) En la media pista derecha
- c) En el centro.

S.- b).

23.- Cuando la puntuación es impar, ¿en qué parte de la pista se saca?

S.- En media pista izquierda.

23.- ¿Dónde se coloca el jugador que sirve primero?

S.- En media pista derecha.

24.- El LOB es un golpe que se utiliza para mandar el volante:

S.- Alto y profundo.

25.- En un partido individual femenino, ¿cuántos puntos han de conseguir para tener un set?

S.- A la media pista derecha.

S.- 11 puntos.

26.- En individuales cada set es de...

S.- Gallo.

27.- Si en un partido de individuales empatamos a 10 puntos, ¿cuántos puntos se necesitan para prolongar?

S.- 2.

a) Lo más alto posible.

28.- En un partido de individuales hay un empate a 10, ¿cuántos puntos se necesitan para prolongar?

S.- 3.

29.- ¿Se considera falta pegar el volante al momento del servicio?

S.- Cae bajo el servicio.

30.- ¿Se considera accidente?

31.- ¿Cuántos puntos se necesitan para prolongar un set?

S.- 11.

32.- En un partido individual cuando la puntuación del servidor es par, ¿en qué parte de la pista se saca?

S.- 5.

33.- En la media pista izquierda se saca a 15 puntos en un set, ¿cuántos puntos se necesitan para prolongar el set?

S.- 5.

34.- En dobles, al empatar a 20 puntos en un set, ¿cuántos puntos se necesitan para prolongar el set?

S.- 3 puntos.

35.- ¿En media pista izquierda?

BALONCESTO

1.- ¿A qué año se remonta el origen del Baloncesto?

- a) 1891
- b) 1950
- c) 1616

S.- a).

2.- ¿Qué significan las siglas F.I.B.A.?

S.- Federación Internacional de Baloncesto Amateur.

3.- ¿Quién introdujo el Baloncesto en España?

- a) Díez Miguel
- b) Corbalán
- c) El padre Millán.

S.- c).

4.- En 1935, España juega el primer partido internacional, ¿dónde se jugó y contra qué país?

- a) En Barcelona contra Francia

b) En Madrid contra Portugal

c) En Gijón contra Inglaterra

S.- b).

5.- ¿Cuántos equipos se necesitan para jugar un partido de Baloncesto?

S.- Dos.

IV. Baloncesto

BALONCESTO

13.- La canasta está formada por ...

S.- Tablero y cesto.

a) 9

b) 12

c) 15

14.- El cesto está formado por ...

1.- ¿ A qué año se remonta el origen del Baloncesto?

a) 1891

a) 1891

b) 1950

c) 1616

S.- a).

2.- ¿Qué significan las siglas F.I.B.A.?

a) 38 m.

b) 30,5 m.

b) 40 m.

S.- Federación Internacional de Baloncesto Amateur.

c) 38 m.

3.- ¿Quién introdujo el Baloncesto en España?

a) Díaz Miguel

a) Díaz Miguel

b) Corbalán

c) El padre Millán.

b) 40 m.

S.- c).

4.- En 1935, España juega el primer partido internacional, ¿dónde se jugó y contra qué país?

a) En Barcelona contra Francia

b) En Madrid contra Portugal

c) En Málaga contra Guinea.

S.- b).

5.- ¿Cuántos equipos se necesitan para jugar un partido de Baloncesto?

S.- Dos.

a) Ovalada

b) Rectangular

c) En forma de arco.

a) 38 m.

6.- En 1891 ¿cuántos jugadores formaban un equipo de Baloncesto?

- a) 9
- b) 12
- c) 15.

S.- a).

7.- Actualmente, un equipo de Baloncesto lo componen 12 jugadores, ¿ V o F ?

S.- V.

8.- ¿Cuánto mide de largo el campo de Baloncesto?

- a) 38 m.
- b) 40 m.
- c) 28 m.

S.- c).

9.- El campo de Baloncesto mide 20 m. de ancho, ¿ V o F ?

S.- F, 15 m.

10.- ¿Cómo se llaman las líneas que delimitan el campo?

S.- Líneas laterales y líneas de fondo.

11.- ¿A qué distancia de la canasta está situada la línea de 3 puntos?

S.- A 6.25 m.

12.- ¿Qué forma tiene la línea de 3 puntos?

- a) Ovalada
- b) Rectangular
- c) En forma de arco.

S.- c).

13.- La canasta está formada por.....

S.- Tablero y cesto.

14.- El cesto está formado por

S.- Aro y red.

15.- El diámetro del cesto es de 50 cm, ¿ V o F ?

S.- F, es de 45 cm.

16.- ¿A qué distancia del suelo están situados los aros?

- a) 2 m.
- b) 3.05 m.
- c) 10 m.

S.- b).

17.- El balón de Baloncesto puede ser de cuero, goma o material sintético, ¿ V o F ?

S.- V.

18.- El peso del balón es de

S.- 600 - 650 grs.

19.- ¿A qué pista se le llama trasera?

- a) A la zona de ataque
- b) A la zona de defensa
- c) A la zona de tiros libres.

S.- b)

20.- La pista delantera es la zona de ataque, ¿ V o F ?

S.- V.

S.- 3 puntos.

21.- ¿Quién es la persona indicada para decidir la validez de un balón?

S.- El árbitro.

22.- ¿Cuántos jugadores de cada equipo hay en el campo en el momento del inicio del partido?

S.- 5.

23.- ¿Dónde debe colocarse el nº que identifica al jugador?

S.- En el frente y en la espalda.

24.- El capitán es el único representante de su equipo que puede dirigirse al árbitro si es necesario, ¿V o F ?

S.- V.

25.- ¿Cuántos jueces hay en un partido y como se llaman?

S.- 2, árbitro principal y árbitro auxiliar.

26.- ¿Cuántos auxiliares de árbitro hay y como se llaman?

- a) 2, cronometrador y anotador
- b) 3, cronometrador, anotador y operador de los 30 sg.
- c) 1, cronometrador.

S.- b).

27.- ¿Cómo se comienza un partido de Baloncesto?

S.- Con un lanzamiento del balón desde el círculo central.

28.- ¿Quién es el encargado de lanzar el balón para comenzar el partido?

S.- El árbitro principal.

29.- ¿Cuánto dura un partido?

- a) 2 tiempos de 20 minutos
- b) 2 tiempos de 30 minutos
- c) 2 tiempos de 25 minutos.

S.- a).

30.- El descanso entre tiempos es de 20 minutos, ¿ V o F ?

S.- F, es de 10 minutos.

31.- ¿Qué equipo escoge campo en la 1ª parte de un partido?

S.- El equipo visitante.

32.- En un campo neutral, ¿qué equipo elige campo?

S.- Ninguno, se sortea.

33.- ¿Cuántos tiempos muertos puede concederse a cada equipo en un partido de Baloncesto?

S.- 2 tiempos muertos cada período.

34.- ¿Cuántos tiempos muertos tiene cada equipo en la prórroga?

S.- Uno.

35.- ¿Cómo se llama el tanto en Baloncesto?

- a) Punto
- b) Canasta
- c) Gol.

S.- a).

36.- ¿Cuántos puntos vale un tiro efectuado más allá de la línea de 6.25?

S.- 3 puntos.

- 37.- ¿Cuántos puntos son el tiro efectuado desde el interior de la línea de 6.25?
S.- El árbitro.
S.- 2 puntos.
- 38.- Los tiros efectuados desde la línea de tiros libres valen 2 puntos, ¿V o F?
S.- F, valen 1 punto.
- 39.- Di los tres nombres más importantes con los que se designa a los jugadores de Baloncesto, según la función que desarrollen.
S.- En el frente y en la espalda.
S.- Base, alero y pivot.
- 40.- ¿Qué hace un escolta?
a) Una función intermedia entre base y alero
b) Intermedia entre base y pivot
c) Intermedia entre alero y pivot.
S.- a).
- 41.- ¿Quién es el director del juego en el campo?
S.- El base.
- 42.- Todo lo ocurrido en un partido se anota en el acta, ¿V o F?
S.- V.
- 43.- Cuando hay lanzamientos de tiros libres, ¿cuántos jugadores de cada equipo se colocan en el pasillo?
S.- 2 jugadores del mismo equipo y 4 del contrario.
- 44.- ¿Puede un jugador sujetar, empujar o zancadillear a un jugador del equipo contrario?
S.- No.

45.- Si un jugador está quieto en un sitio y llega uno del equipo contrario y le carga o empuja, éste último comete falta personal, ¿ V o F ?

S.- V.

46.- Si un jugador empuja a un contrario que no tiene la posición ganada(pies en el suelo y parado), ¿de quién es falta?

S.- Del jugador que no tiene la posición ganada.

47.- ¿Cómo se denominan los pasillos de tiros libres?

S.- Zonas.

48.- ¿Cuántos segundos puede tener un equipo la posesión del balón?

a) 10 sg.

b) 60 sg.

c) 30 sg.

S.- c).

49.- ¿En qué consiste la regla de los 3 sg.?

a) Ningún jugador podrá tener el balón en sus manos más de 3 seg.

b) Ningún jugador podrá permanecer en la zona más de 3 seg.

c) Todos los jugadores de un mismo equipo han de tocar el balón antes de 3".

S.- b).

50.- ¿En qué consiste la regla de los 10 seg.?

S.- Cuando un equipo tiene control del balón deberá pasarlo, antes de 10 seg., a su pista delantera.

51.- La regla de los 30" significa que un equipo posee 30" para jugar el balón, ¿ V o F ?

S.- V.

52.- ¿Cómo se reanuda un partido después de una falta o violación?

- a) Mediante un saque lateral o de fondo.
- b) Mediante un salto entre dos.
- c) Mediante uno o más tiros libres.

S.- a).

53.- ¿Quién es el encargado de lanzar los tiros libres cuando se señala una falta técnica?

S.- Cualquier jugador del equipo contrario.

54.- ¿Qué es una falta personal?

S.- Es una falta de un jugador.

55.- ¿Qué es una falta intencionada?

S.- Es una falta personal que, a juicio del árbitro, ha sido cometida deliberadamente.

56.- ¿Qué es una doble falta?

- a) Cuando un jugador comete dos faltas personales
- b) Cuando dos jugadores cometen dos faltas personales cada uno
- c) Cuando dos jugadores de equipos opuestos cometen una falta personal.

S.- c).

57.- ¿Cómo se reanuda el partido después de la doble falta?

- a) Con un salto entre los dos jugadores en el círculo más cercano a la falta.
- b) En el círculo central
- c) Hay saque de banda.

S.- a).

58.- ¿Por qué el árbitro pita 1 más 1?

- a) Cuando un jugador comete falta personal y su equipo tiene acumuladas 7 faltas en ese período de tiempo.
- b) Cuando un jugador comete falta personal y su equipo tiene menos de 7 faltas
- c) Depende de la gravedad de la falta.

S.- a).

59.- ¿En qué consiste la regla de 1 más 1?

S.- Se lanza un tiro libre, si encesta puede lanzar un 2º tiro, si no continúa el juego.

60.- ¿Con cuántas faltas personales es expulsado un jugador del partido?

S.- Con 5 faltas personales.

61.- El pase, en Baloncesto, es importante porque es la manera más rápida de avanzar e implica juego de conjunto, ¿V o F?

S.- V.

62.- Di, al menos, cuatro tipos de pase.

- 1.- Con dos manos: - De pecho, picado, por encima de la cabeza.
- 2.- Con una mano: - De pecho, picado, después de bote, de béisbol, por la espalda, de entrega.

63.- Los tipos de bote en Baloncesto son dos, ¿V o F?

S.- V.

64.- ¿Cuáles son los dos tipos de bote?

S.- Bote de protección y bote de velocidad.

65.- ¿Cuándo se utiliza el bote de protección?

S.- Cuando hay un defensor cerca.

66.- Para un buen bote de balón:

- a) Mirar el balón.
- b) No mirar el balón y utilizar las dos manos a la vez
- c) No mirar el balón,utilizar las dos manos indistintamente y no botar por encima de la cintura.

S.- c).

67.- Nombra dos tipos de tiro.

S.- - Bandeja,suspensión,libre,gancho,estático.

68.- ¿Qué es una finta?

S.- Un engaño al defensor.

69.- Un bloqueo es el contacto personal que impide al jugador contrario desplazarse,
¿ V o F ?

S.- V.

70.- ¿Qué es una pantalla?

- a) Impedir que el contrario alcance la posición deseada
- b) Impedir que el contrario pase el balón
- c) Hacerle señas a un compañero.

S.- a).

71.- ¿Cuántos tipos de defensa hay,principalmente,y cuáles son?

S.- Individual y por zonas.

72.- ¿Cómo se realiza la defensa individual?

S.- Hombre a hombre.

73.- ¿Cuándo es conveniente hacer una defensa individual?

- a) Cuando el tanteo es favorable y los contrarios son buenos tiradores
- b) Cuando el tanteo es desfavorable y los contrarios son buenos tiradores
- c) Cuando el tanteo es favorable.

S.- b).

74.- En una defensa en zona, ¿dónde se colocan los jugadores pequeños y rápidos?

- a) Delante
- b) Detrás
- c) En medio.

S.- a).

75.- ¿Cuándo es más fácil cometer falta personal, en defensa individual o por zona ?

S.- En defensa individual.

76.- Di, al menos, dos sistemas de defensa por zonas.

S.- 2-1-2, 1-2-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-2-1, 2-3, 3-2, 1-2-1-1.

77.- ¿Qué es un contrataque?

S.- Avanzar con el balón hacia la canasta del oponente con la máxima rapidez para coger al equipo contrario en desventaja numérica y conseguir la canasta.

78.- ¿Qué significa campo atrás?

S.- Cuando el balón, en posesión de un equipo, pasa de la pista delantera a la pista trasera.

79.- ¿Qué es un pivote?

- a) Giro del cuerpo en el aire
- b) Giro del cuerpo con apoyo en un pie fijo en el suelo
- c) Engaño al contrario.

S.- b).

80.- ¿Cómo puede ser un pivote?

S.- Interior o de reverso y exterior.

81.- En Baloncesto hay tres tipos de desplazamientos o pasos, ¿cuáles son?

- a) Paso de esgrima,boxeador y trapecista
- b) Esgrima, boxeador y de caída
- c) Esgrima,de caída y de danza.

S.- b).

82.- Al bote, en Baloncesto también se le llama.....

S.- Dribling.

83.- En Baloncesto,¿cuál es el pie fuerte y el pie débil?

- a) El pie fuerte es el adelantado,el débil el atrasado
- b) Pie fuerte es el más potente y débil el que tiene menos fuerza muscular
- c) Pie fuerte el atrasado y débil el adelantado.

S.- c).

84.- Según la posición del balón,el campo se divide, longitudinalmente, en dos partes llama-
das lado fuerte y lado débil,¿ V o F ?

S.- V.

85.- ¿Cuál será el lado fuerte de un campo?

S.- La zona del campo donde está el balón.

86.- ¿Qué son dobles?

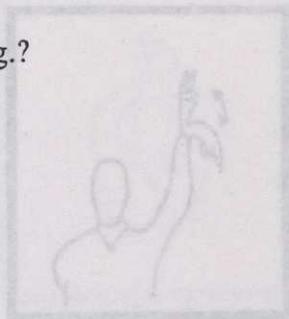
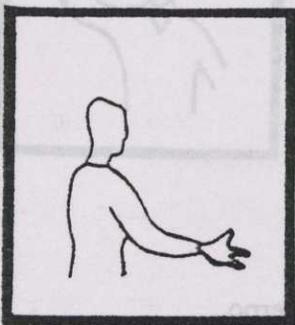
S.- Cuando un jugador,en posesión del balón,cae después de un salto con él en las
manos.

87.- ¿Qué son pasos?

S.- Dar más de dos pasos sin botar el balón.

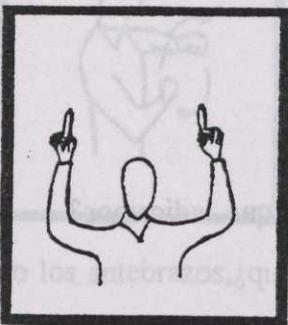
88.- ¿Cómo se señala la infracción de la regla de los tres sg.?

S.- Dibujo.Dedos de costado.



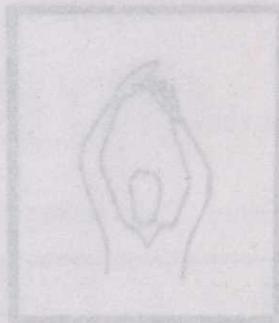
89.- ¿Cómo es la señal de uno más uno?

S.- Dibujo.Dedos índices levantados.



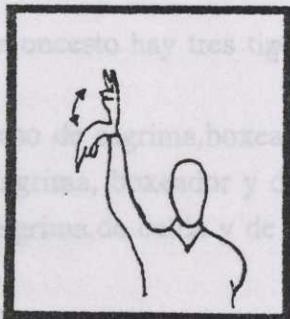
90.- ¿Cómo realiza el árbitro la señal de dobles?

S.- Dibujo.Batir alternativamente los brazos.



91.- ¿Es ésta la señal de 2 puntos convertidos?

S.- Dibujo.Flexión de la muñeca hacia abajo. Cada dedo un punto.



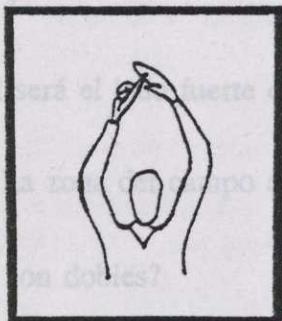
92.- ¿Cómo es juego o cesto anulado?

S.- Dibujo.Mover los brazos de una parte a otra del cuerpo.



93.- Si formamos una T con una mano y el índice de la otra, ¿qué indicamos?

S.- Señalamos tiempo muerto.

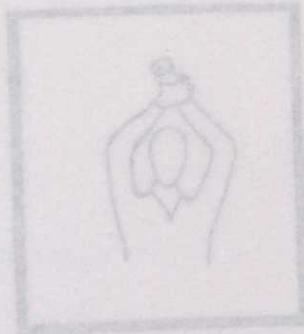


94.- ¿Cómo es falta personal?

S.- Dibujo. Puño cerrado.



2.- Dibujo. Agarrar la muñeca.

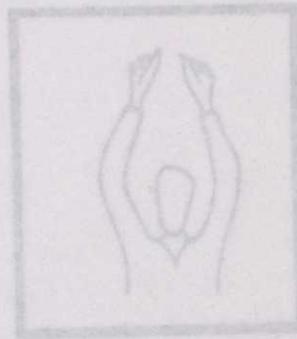


98.- Si levanto los brazos con los pulgares hacia arriba, ¿qué...

2.- Salto entre dos.

95.- Señala los pasos.

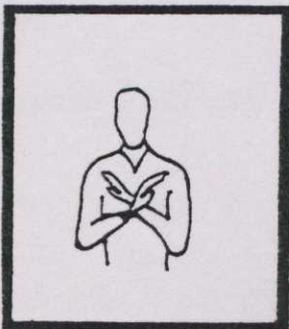
S.- Dibujo. Rotación de puños.



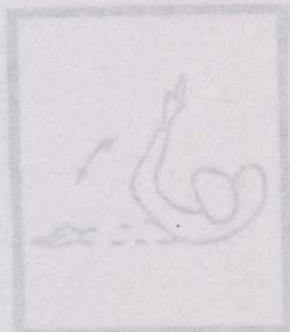
96.- Si cruzo los antebrazos, ¿qué señal estoy realizando?

- a) Dobles
- b) Tiempo muerto
- c) Sustitución.

S.- c).



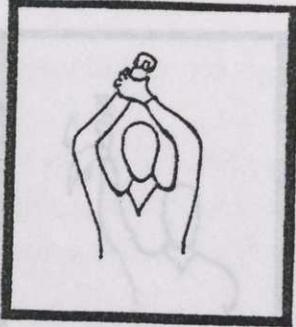
2.- Dibujo. Dado índice extendido.



Balonmano

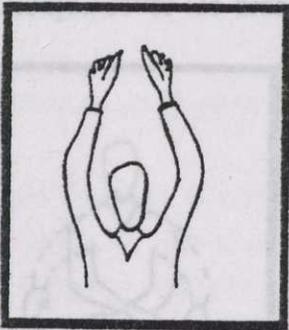
97.- ¿Cómo se señala la falta intencionada?

S.- Dibujo. Agarrar la muñeca.



98.- Si levanto los brazos con los pulgares hacia arriba, ¿qué significa?

S.- Salto entre dos.

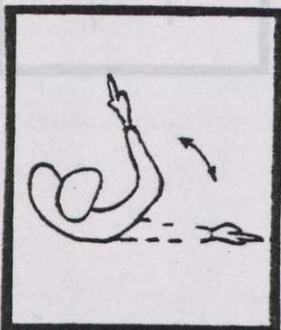


99.- ¿Cómo se señala el jugador infractor?

S.- Se indica el número del jugador con los dedos.

100.- Señala campo atrás.

S.- Dibujo. Dedo índice extendido.



BALONMANO

1.- ¿Cuánto mide el terreno de juego?

S.- 40 m. de largo x 20 m. de ancho.

2.- ¿Cómo se llaman las líneas laterales del campo?

- a) Líneas de banda
- b) Líneas de fondo
- c) Líneas.

S.- a).

3.- ¿Cómo se llaman las líneas del fondo del campo?

- a) Líneas de banda
- b) Líneas de portería
- c) Líneas.

S.- b).

4.- ¿Cuánto miden las porterías?

S.- 2 m. de alto x 3 m. de ancho.

V. Balonmano

5.- Los postes de las porterías deben tener un grosor de 4 cm. ¿V o F?

S.- F, de 2 colores.

6.- Las porterías deben tener las redes tensas. ¿V o F?

S.- V.

BALONMANO

- a) Cuando los capitanes se ponen de acuerdo .m 6 (a)
- b) Cuando el árbitro lanza una moneda al aire .m 7 (b)
- c) Cuando el árbitro central toca el pie. .m 9 (c)

1.- ¿Cuánto mide el terreno de juego?

S.- 40 m. de largo x 20 m. de ancho.

2.- ¿Cómo se llaman las líneas laterales del campo?

- a) Líneas de banda
- b) Líneas de fondo
- c) Líneas.

S.- a).

3.- ¿Cómo se llaman las líneas del fondo del campo?

- a) Líneas de banda
- b) Líneas de portería
- c) Líneas.

S.- b).

4.- ¿Cuánto miden las porterías?

S.- 2 m. de alto x 3 m. de ancho.

5.- Los postes y el larguero de la portería están pintados de un solo color, ¿ V o F ?

S.- F, de 2 colores.

6.- Las porterías deben tener las redes tensas, ¿ V o F ?

S.- V.

S.- Jugadores de reserva.

7.- La superficie del área de portería está limitada por una línea paralela a una distancia de:

- a) 6 m.
- b) 7 m.
- c) 9 m.

S.- a).

8.- ¿Cómo se llama la línea discontinua paralela a la portería?

S.- Línea de golpe franco.

9.- La línea de golpe franco, ¿a qué distancia está de la portería?

S.- A 9 m.

10.- ¿A qué distancia de la portería está el punto de penalty?

S.- A 7 m.

11.- ¿Cómo se llama la línea que divide el campo en dos mitades?

S.- Línea central.

12.- El partido consta de 2 tiempos, ¿ V o F ?

S.- V.

13.- ¿Cuánto dura cada tiempo?

- a) 1 hora
- b) 30 minutos
- c) 15 minutos.

S.- b).

14.- ¿Cuándo se inicia el partido?

- a) Cuando los capitanes se ponen de acuerdo
- b) Cuando el árbitro lanza una moneda al aire
- c) Cuando el árbitro central toca el pito.

S.- c).

15.- Si hay un empate debe jugarse la prórroga, ¿cuánto dura ésta?

- a) 2 tiempos de 15 minutos
- b) 2 tiempos de 5 minutos
- c) 1 tiempo de 20 minutos.

S.- b).

16.- El balón de Balonmano puede ser de cualquier material, ¿ V o F ?

S.- F.

17.- El balón es del mismo tamaño para hombres y para mujeres, ¿ V o F ?

S.- F.

18.- Durante el partido, ¿podrá cambiarse el balón en caso de necesidad?

S.- Si.

19.- ¿Cuántos jugadores componen un equipo?

S.- 12 jugadores, 10 de campo y dos porteros.

20.- ¿Cómo se llaman los jugadores que están actuando, a excepción del portero?

S.- Jugadores de campo.

21.- ¿Cómo se llaman los jugadores que hay en el banquillo?

S.- Jugadores de reserva.

22.- En el campo, ¿cuántos jugadores pueden haber, del mismo equipo, como máximo?

S.- 7: 6 jugadores de campo y 1 portero.

23.- ¿Puede comenzar el partido si en algún equipo hay un jugador de campo menos?

S.- Si.

24.- Para comenzar un partido, ¿cuántos jugadores se necesitan de cada equipo, como mínimo?

S.- 5.

25.- Es necesario que el árbitro señalice los cambios de los jugadores, ¿V o F?

S.- F.

26.- Si un jugador entra de forma incorrecta al campo, ¿cuál es el castigo?

- a) 2 minutos de exclusión para ese jugador y golpe franco a favor del otro equipo
- b) Exclusión para el jugador
- c) No hay ningún castigo.

S.- a).

27.- El portero de un equipo, ¿ha de ir vestido igual que el resto de jugadores?

S.- No.

28.- ¿Dónde debe colocarse el n° los jugadores?

S.- En la espalda y en el pecho.

29.- ¿Qué números se reservan a los porteros?

- a) 1 y 12
- b) 1, 12 y 16
- c) Cualquier n°.

S.- b).

30.- ¿Cómo se distinguen los capitanes de equipo?

S.- Por llevar un brazalete.

31.- Un portero puede sustituir a un jugador de campo, ¿V o F?

S.- F.

32.- Un jugador de campo puede sustituir a un portero, ¿V o F?

S.- V.

33.- ¿Puede salir el portero del área de portería?

S.- Si.

34.- Sobre el área de portería, ¿puede tocar el portero el balón con cualquier parte del cuerpo?

S.- Si.

35.- ¿Puede salir el portero del área de portería con el balón controlado?

S.- No.

36.- Cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 metros, ¿qué marca no puede tocar o sobrepasar el portero?

S.- La de 4 metros.

37.- ¿Quién puede entrar en el área de portería?

S.- Sólo el portero.

38.- Si un jugador penetra en el área de portería, ¿cómo se le sanciona?

- a) Con golpe franco si es el atacante o lanzamiento de 7 metros si es el defensor
- b) Expulsándole del partido
- c) No se le sanciona.

S.- a).

39.- ¿Cuál es el tiempo máximo que se puede tener el balón en las manos?

S.- 3 sg.

40.- ¿Cuántos pasos se pueden dar con el balón en las manos, como máximo?

S.- 3.

41.- ¿Cuántas veces consecutivas se puede botar el balón?

S.- Todas las que se quiera.

42.- ¿Se permite jugar el balón estando de rodillas, sentado o tumbado?

S.- Si.

43.- ¿Se prohíbe tocar el balón con los pies o piernas por debajo de las rodillas?

S.- Si.

44.- ¿Cómo se llama el tanto en Balonmano?

S.- Gol.

45.- Cuando se ha concedido un gol, ¿desde dónde se realiza el saque?

S.- Desde el centro del campo.

46.- ¿Qué equipo es el ganador del partido?

S.- El equipo que ha marcado más goles.

47.- Al comienzo del partido, ¿desde dónde se saca?

S.- Desde el centro.

48.- Después de un gol, ¿quién realiza el saque de centro?

S.- El equipo que le han marcado un gol.

49.- En el momento del saque, ¿pueden estar los jugadores situados por todo el campo?

- a) Si
- b) No, cada equipo en el campo contrario
- c) No, cada equipo en su campo.

S.- c).

50.- ¿Cuándo se ordena el saque de banda?

S.- Cuando el balón ha salido por la línea de banda.

51.- ¿Cómo debe estar el jugador que va a efectuar el saque de banda?

S.- Con un pie encima de la línea de banda.

52.- ¿Puede tocar el balón el portero, si después del saque de portería no ha sido tocado por otro jugador?

S.- No.

53.- No puede pitarse golpe franco cuando hay juego pasivo, ¿ V o F ?

S.- F.

54.- El golpe franco se efectúa sin toque de silbato, ¿ V o F ?

S.- V.

55.- ¿Qué falta se le pitaría al portero que sale del área de portería con el balón controlado?

S.- Golpe franco.

56.- En un lanzamiento de golpe franco, ¿dónde deben estar situados los atacantes?

S.- Detrás de la línea de golpe franco.

57.- Se puede meter gol directamente de un golpe franco, ¿ V o F ?

S.- V.

58.- Si sujetamos a un jugador que va sólo hacia nuestra portería, se pitará...

S.- Penalty.

59.- Si hay un cambio antirreglamentario de portero se pitará penalty, ¿ V o F ?

S.- V.

60.- ¿Cómo han de estar los pies en un lanzamiento de penalty?

S.- 1 pie fijo en el suelo.

61.- Si pasamos el balón a nuestro portero dentro del área será....

- a) Correcto
- b) Penalty
- c) Exclusión.

S.- b).

62.- ¿Cuántos jugadores pueden estar situados entre la zona de golpe franco y la del área de portería en un lanzamiento de 7 m?

S.- Sólo el que ejecuta el lanzamiento.

63.- En alguna ocasión puede sacar el árbitro, ¿ V o F ?

S.- V.

64.- Cuando saca el árbitro, ¿a qué distancia deben estar situados los jugadores, a excepción de los que van a saltar?

S.- A 3 metros.

65.- Se puede conseguir un gol directamente de un saque de centro, ¿ V o F ?

S.- V.

66.- ¿Cuánto tiempo dura una exclusión?

S.- 2 minutos.

67.- Si un jugador ha sido excluido, ¿puede entrar otro jugador en su lugar?

S.- No.

68.- ¿Qué le sucede a un jugador a la tercera exclusión?

S.- Se le descalifica.

69.- ¿Es lo mismo exclusión que expulsión?

S.- No., exclusión es la separación momentánea del terreno de juego la expulsión es la separación definitiva del terreno de juego.

70.- Cuando el árbitro descalifica a un jugador, ¿de qué color es la tarjeta?

S.- De color roja.

71.- El jugador descalificado puede permanecer en el terreno de juego, ¿V o F ?

S.- F.

72.- Si un jugador ha sido expulsado en el primer tiempo, ¿podrá jugar en el 2º?

S.- No.

73.- ¿Cuántos árbitros dirigen un partido?

S.- Dos.

74.- ¿Quiénes son los responsables de contabilizar los goles?

- a) Los capitanes
- b) Los árbitros
- c) Los cronometradores.

S.- b)

75.- Cuando los dos árbitros señalan una falta pero tienen una opinión distinta, se aplicará siempre.....

- a) La sanción más leve
- b) La sanción más grave
- c) Ninguna.

S.- b).

76.- El golpe franco debe lanzarse desde el lugar....

- a) Donde se cometió la falta
- b) Desde cualquier parte del campo
- c) Lo más cerca posible a la portería.

S.- a).

77.- Golpear al contrario durante una acción de defensa se considera...

- a) Una infracción leve
- b) Una infracción grave
- c) Es normal en Balonmano.

S.- b).

78.- ¿Debe interrumpirse el tiempo de juego si hay una descalificación o expulsión?

S.- Si.

79.- ¿Qué distancia hay entre las líneas de portería y de golpe franco?

S.- 3 metros.

80.- Los cambios se pueden realizar por cualquier parte del campo, ¿ V o F ?

S.- F, por la zona de cambios.

81.- ¿Puede el portero lanzar un penalty?

S.- Si.

82.- No se puede obstruir el paso del contrario con el tronco, aunque no tenga el balón,
¿V o F?

S.- Dibujo.

S.- F.

83.- ¿Se puede emplear el puño para quitarle el balón al contrario?

S.- No.

84.- ¿A qué distancia deben situarse los jugadores en el momento del lanzamiento de golfe franco?

S.- 3 metros como mínimo.

85.- ¿Cómo se sanciona si un portero introduce el balón en su área de portería desde el terreno de juego?

S.- Penalty.

86.- ¿Qué regla deben respetar el jugador sustituido y el que sustituye?

- a) Debe salir el sustituido antes de que salga el sustituto
- b) Sale antes el sustituto
- c) Da igual cuando salgan o entren.

S.- a).

87.- En ataque, ¿a qué se llama 1ª y 2ª línea?

S.- 1ª línea es más cerca del campo propio, 2ª línea más cerca del equipo contrario.

88.- En ataque, ¿cómo se llama al jugador que abre huecos y realiza bloqueos?

S.- Pivote.

89.- En defensa, ¿qué es el sistema 5:1?

S.- 5 jugadores en la línea de 6 metros y 1 adelantado.

90.- El Balonmano actual se creó en....

- a) Dinamarca
- b) Finlandia
- c) España.

S.- a).

91.- ¿Cómo se llama la Federación Internacional de Balonmano?

S.- F.I.H.A.

92.- ¿En qué Olimpiada fue juego olímpico el Balonmano por primera vez?

- a) Berlín 1936
- b) Munich 1972
- c) Barcelona 1992.

S.- a).

93.- ¿Qué se entiende por 6:0?

S.- Es un sistema defensivo con los 6 jugadores en línea.

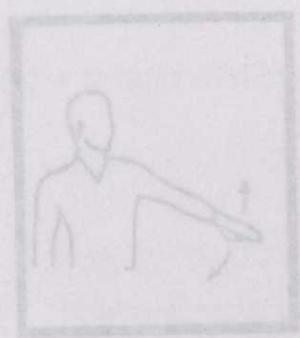
94.- Haz el gesto de golpe franco.

S.- Dibujo.



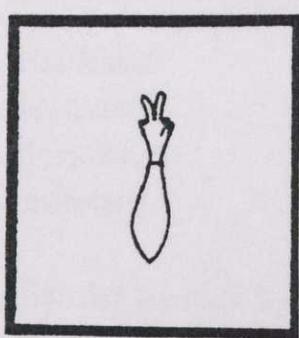
95.- ¿Cómo es el gesto de saque de banda?

S.- Dibujo.



96.- ¿Cuál es el gesto arbitral de exclusión?

S.- Dibujo.



100.- ¿Qué significa esta señal?

- a) Exclusión
- b) Expulsión
- c) Tiempo muerto

2.- b)

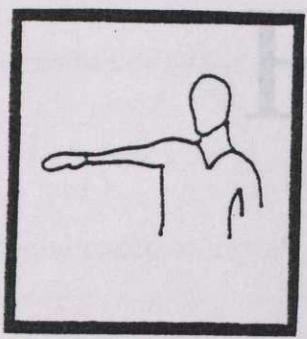


97.- La amonestación se señala, por parte del árbitro, con....

S.- Tarjeta amarilla.

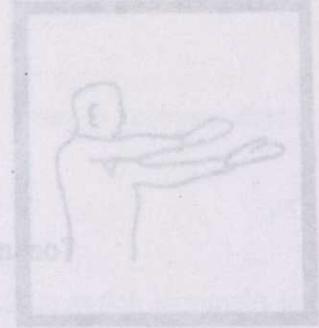
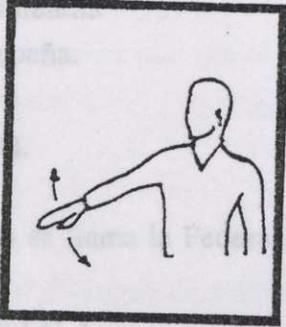
98.- Gol se señala....

S.- Dibujo. La mano indica el centro del campo.



99.- ¿Cómo señala el árbitro la penetración de un jugador en el área de portería?

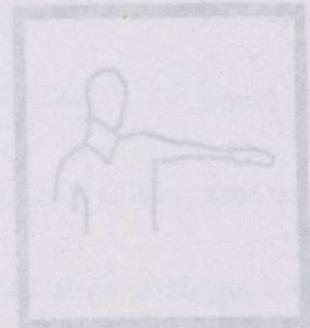
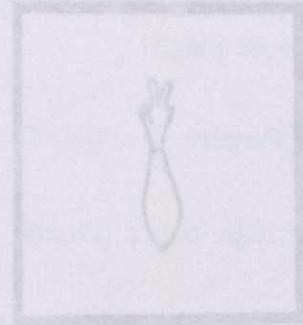
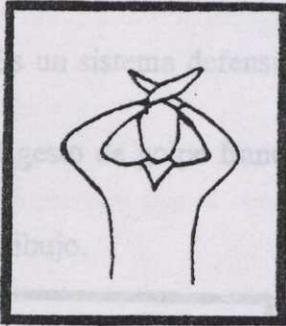
S.- Dibujo.



100.- ¿Qué significa esta señal?

- a) Exclusión
- b) Expulsión
- c) Tiempo muerto.

S.- b).



CONDICIÓN FÍSICA

1.- Nombra dos de las áreas más importantes que tenemos que trabajar para obtener una buena condición física.

S.- Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.

2.- ¿Qué factores pueden limitar la destreza de una persona? Nombra, al menos, dos.

S.- Peso corporal, estatura, coordinación, equilibrio y precisión.

3.- Relaciona estas palabras:

a.- elasticidad

1.- muscular

b.- flexibilidad

2.- articular

S.- (a, 1) y (b, 2)

4.- ¿Qué se persiguen con un buen acondicionamiento físico?

S.- Mejorar la capacidad de movimiento, oxigenar el organismo y tomar buenos hábitos de higiene y esfuerzo.

5.- La capacidad de vencer una resistencia con la mayor eficacia posible, sin tener en cuenta el tiempo, es...

S.- Fuerza.

6.- La capacidad de soportar una resistencia con la mayor eficacia posible, retrasando la fatiga, es...

S.- La resistencia.

7.- Define el concepto de velocidad.

S.- Capacidad de realizar un determinado movimiento con la mayor rapidez posible.

VI. Condición Física.

CONDICIÓN FÍSICA

- 1.- Nombra dos de las áreas más importantes que tenemos que trabajar para obtener una buena condición física.
- S.- Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
- 2.- ¿Qué factores pueden limitar la destreza de una persona?. Nombra, al menos, dos.
- S.- Peso corporal, estatura, coordinación, equilibrio y precisión.
- 3.- Relaciona estas palabras:
- a.- elasticidad
1.- muscular
b.- flexibilidad
2.- articular
- S.- (a , 1) y (b , 2).
- 4.- ¿Qué se persiguen con un buen acondicionamiento físico?
- S.- Mejorar la capacidad de movimiento, oxigenar al organismo y tomar buenos hábitos de higiene y esfuerzo.
- 5.- La capacidad de vencer una resistencia con la mayor eficacia posible, sin tener en cuenta el tiempo, se llama...
- S.- Fuerza.
- 6.- La capacidad de soportar un esfuerzo el mayor tiempo posible, retrasando la fatiga, es.....
- S.- La resistencia.
- 7.- Define el concepto de velocidad.
- S.- Capacidad de realizar un determinado movimiento con la mayor rapidez posible.

8.- ¿Qué se pretende conseguir cuando trabajamos la flexibilidad?

S.- Aumentar la amplitud de movimiento.

9.- ¿Qué estudia la Fisiología?

S.- Ciencia que estudia las funciones del organismo viviente.

10.- ¿Cuándo realizamos un esfuerzo de intensidad máxima?

- a) Cuando la frecuencia cardíaca es más de 180 p/m.
- b) " " " " " " " " 130 p/m.
- c) " " " " " " " " 140 p/m.

S.- a).

11.- ¿Cuándo realizamos un esfuerzo de intensidad submáxima?

- a) Cuando la F.C. está por encima de 180 p/m.
- b) F.C. por encima de 120 p/m.
- c) F.C. por encima de 140 p/m.

S.- c).

12.- ¿Cuándo realizamos un esfuerzo de intensidad media?

- a) F.C. entre 120 y 140 p/m.
- b) F.C. entre 140 y 160 p/m.
- c) F.C. entre 160 y 180 p/m.

S.- a).

13.- Si después de una carrera tenemos 30 pulsaciones a los 10 sg., ¿cuántas pulsaciones tendremos en 1 minuto?

S.- 180 p/m.

14.- ¿Cómo es la intensidad de una carrera continua?

- a) Constante, moderada y de duración prolongada
- b) Constante, rápida y prolongada
- c) Constante, rápida y corta.

S.- a).

15.- ¿Por qué es necesario realizar un calentamiento antes de realizar cualquier ejercicio?

S.- Para evitar lesiones, sobre todo tirones.

16.- ¿Qué tiempo mínimo ha de durar un calentamiento?

S.- De 5 a 10 minutos.

17.- El Interval-training es un método fraccionario y trabaja:

S.- La resistencia.

18.- ¿A qué edad una persona adquiere su fuerza máxima?

- a) Entre 26 y 28 años
- b) Entre 37 y 39 años
- c) Entre 18 y 23 años.

S.- a).

19.- ¿Cómo debe ser tratada una herida?

S.- Limpiar con agua y jabón.

20.- En caso de insolación debemos colocar al enfermo en una habitación fresca y ventilada,

¿ V o F ?

S.- V.

21.- Nombra 3 sustancias nutritivas necesarias del organismo.

S.- Hidratos de carbono, grasas, proteínas, minerales y vitaminas.

22.- Para una buena nutrición es necesario una correcta alimentación,¿ V o F ?

S.- V.

23.- ¿Dónde se encuentran,fundamentalmente,los hidratos de carbono?

- a) Trigo,arroz,cereales,patata,azúcar,verdura y fruta
- b) Verdura,leche,huevo e hígado
- c) Naranja,limón,carne y pescado.

S.- a).

24.- Nombra,al menos,3 minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo humano.

S.- Sodio,potasio,cloro,magnesio,calcio,fósforo,hierro, iodo,azufre...

25.- ¿De qué elementos podemos obtener el hierro que necesita nuestro organismo?

S.- Hígado,chocolate,legumbres secas.

26.- ¿De qué alimentos podemos obtener el calcio que necesita nuestro organismo?

S.- Leche y derivados lácteos.

27.- El fósforo lo obtenemos de

S.- Carne,hígado,pescado,huevo,cereales y legumbres.

28.- ¿Y la vitamina C,dónde la encontramos?

S.- Cítricos,tomate,fruta....

29.- Los niños,en reposo,tienen una frecuencia cardíaca más elevada que los adultos,
¿ V o F ?

S.- V.

30.- Las chicas tienen una frecuencia cardíaca más baja que los chicos,¿ V o F ?

S.- F.

31.- ¿Cuál es la temperatura ideal del agua de la ducha?

- a) 36º
- b) 10º
- c) 45º

S.- a).

32.- Debemos tener las manos y uñas sucias antes de comer, ¿ V o F ?

S.- F.

33.- Al ducharse se debe llevar zapatillas de baño en los pies, ¿ V o F ?

S.- V.

34.- Las ampollas en los pies son producidas por calzado inadecuado y rozamientos, ¿ V o F ?

S.- V.

35.- ¿Cómo debe tratarse una ampolla?

- a) Quitar la piel y cubrir con pomada
- b) Pinzar con aguja estéril, no quitar la piel, cubrir con pomada y gasa estéril
- c) Pinzar con una aguja y quitar la piel.

S.- b).

36.- La caries se produce por la ingestión excesiva de

S.- Azúcares.

37.- ¿Cómo contrarrestamos la caries?

S.- Cepillado, aplicación de flúor y evitar azúcares.

22.- Para una buena nutrición es necesario una correcta alimentación, ¿ V o F ?

38.- Para facilitar la transpiración usaremos ropa...

S.- V.

- a) Plastificada
- b) Amplia y no impermeable
- c) Amplia e impermeable

S.- b).

39.- ¿Qué es mejor, el calzado alto, plano o bajo?

S.- Bajo.

40.- No es perjudicial atar los cordones de la zapatilla al tobillo, ¿ V o F ?

S.- F.

41.- Los cordones de las zapatillas no han de ser elásticos, ¿ V o F ?

S.- V.

42.- Tras una comida abundante, para hacer ejercicio es necesario:

- a) Esperar 1 h.
- b) Esperar 2-3 h.
- c) Esperar 15 minutos.

S.- b).

43.- Ante un traumatismo (contusión) aplicaremos

- a) Frío
- b) Calor
- c) Crema.

S.- a).

30.- Las chicas tienen una frecuencia cardíaca más baja que los chicos, ¿ V o F ?

S.- F.

55.- Al pasar la sangre por los pulmones....

- a) Se produce una congestión
- b) No podemos respirar
- c) Se oxigena.

S.- c).

56.- Nombra un ejercicio que sirva para mejorar la fuerza de brazos.

S.- Empujar, traccionar, levantar peso, ...

57.- Nombra un ejercicio que sirva para mejorar la fuerza de piernas.

S.- Carrera, subir escaleras, flexiones de piernas, saltos...

58.- ¿Qué es una articulación?

S.- La unión de 2 o más huesos.

59.- Nombra un músculo del brazo.

S.- Biceps braquial, triceps, flexores, extensores.....

60.- Nombra un músculo de la pierna.

S.- Biceps femoral, cuádriceps, gemelos, sartorio.....

61.- ¿Cuál de estos huesos pertenece al brazo?

- a) Fémur
- b) Húmero
- c) Esternón.

S.- b).

62.- Nombra dos huesos de la pierna.

S.- Fémur, tibia, peroné,

63.- Una luxación se produce cuando:

S.- Un hueso se sale de la articulación.

64.- La rotura de ligamentos supone:

- a) Que se rompe el músculo
- b) Que se rompe un hueso
- c) Que se ha dañado un tendón.

S.- c).

65.- ¿Qué hay que hacer para mejorar una cualidad física?

S.- Aplicar ejercicios concretos.

66.- ¿Cuántos días a la semana se debe hacer ejercicio físico para mejorar la condición física?

- a) 1 día como máximo
- b) 3 días como mínimo
- c) 2 días como máximo.

S.- b).

67.- ¿Dónde están los orígenes del acondicionamiento físico?

- a) Roma
- b) Antigua Grecia
- c) Alemania.

S.- b).

68.- La preparación física es el fortalecimiento de los músculos, ¿ V o F ?

S.- V.

69.- ¿En qué consiste el entrenamiento total?

S.- En correr y sobre la marcha hacer ejercicios físicos.

70.- ¿En qué consiste el entrenamiento en circuito?

S.- Se reparten los alumnos por estaciones para hacer un determinado ejercicio en cada estación.

71.- ¿Qué es un calentamiento?

S.- Es la puesta en condiciones del organismo para la realización de un esfuerzo de mayor intensidad.

72.- Enuncia las cuatro fases de la carrera en función del centro de gravedad.

S.- Fase de amortiguamiento, F. de apoyo, impulso y suspensión.

73.- ¿Qué función tienen los brazos en la carrera?

S.- Equilibrar el cuerpo.

74.- ¿En qué carrera se recogen más los brazos, en fondo o en velocidad?

S.- En carreras de fondo.

75.- Nombra dos sistemas de entrenamiento de la resistencia.

S.- Carrera continua, circuitos, interval-training....

76.- Nombra 4 ejercicios de un entrenamiento total.

S.- Flexión y torsión de tronco, cuadrupedias, saltos con piernas juntas, saltos de obstáculos....

77.- ¿De qué país surgió el entrenamiento en circuito?

- a) Gran Bretaña
- b) España
- c) Alemania.

S.- a).

78.- ¿Qué cualidad física desarrolla, principalmente, la Halterofilia?

S.- La fuerza.

79.- Nombra un método de trabajar flexibilidad.

S.- Stretching.

80.- ¿En qué consiste el Stretching?

- a) Tensión-relajación
- b) Tensión-estiramiento
- c) Tensión- relajación-estiramiento.

S.- c).

81.- La capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad ¿se llama?

S.- Equilibrio.

82.- ¿En qué parte del cuerpo se encuentran los órganos del equilibrio?

S.- En el oído interno.

83.- ¿Hasta qué edad se mantiene la flexibilidad al 100% ?

- a) 5 años
- b) 10 años
- c) 35 años.

S.- b).

84.- Si una persona hasta los 17 años no ha trabajado la flexibilidad por la inactividad ¿puede recuperarla casi en su totalidad si la trabaja?

S.- Si

85.- ¿Cómo se llaman los dos tipos de fibras que tienen los músculos?

S.- Blancas y rojas.

86.- ¿A partir de qué edad decae la resistencia?

a) De los 15 años

b) De los 35 años

c) De los 50 años.

S.- b).

87.- ¿A qué edad se produce un incremento de la fuerza debido al crecimiento?

a) De 7 a 13 años

b) De 13 a 23 años

c) De 60 a 65 años.

S.- a).

88.- De 20 a 35 años se llega al máximo de fuerza, ¿ V o F ?

S.- V.

89.- La fuerza empieza a decrecer a partir de....

S.- Los 30 años.

90.- La fuerza se puede desarrollar, trabajándola, hasta 3 veces la inicial del individuo,

¿ V o F ?

S.- V.

91.- La velocidad como cualidad física depende, en gran parte, del factor hereditario,

¿ V o F ?

S.- V.

92.- ¿Qué nombre se le designa a la edad que tiene un individuo según su desarrollo?

- a) Edad mental
- b) Edad biológica
- c) Edad Media.

S.- b).

93.- ¿Cuál es la frecuencia cardíaca media, en reposo, para hombres?

S.- 60 aproximadamente.

94.- Cuando comienzo una carrera lo he de hacer de una forma rápida, al principio, y al final lo más lento posible, ¿ V o F ?

S.- F, ha de ser de una forma progresiva ascendente.

95.- Cuando realizo una carrera o esfuerzo intenso he de tumbarme para recuperarme, ¿ V o F ?

S.- F, he de realizar una actividad poco intensa como caminar.

96.- ¿Es obligado beber, de una forma rápida y en gran cantidad, agua después de un ejercicio intenso?

- a) Si
- b) No
- c) Se puede beber pero muy poca cantidad.

S.- c).

97.- Si, tumbado en el suelo con las manos en la nuca y las rodillas flexionadas, levanto el tronco hasta tocar con los codos en las rodillas, estoy realizando un ejercicio de:

- a) Fuerza
- b) Flexibilidad
- c) Velocidad.

S.- a), son abdominales.

98.- Si separo las piernas lo máximo posible, intentando hacer el spagat, ¿qué cualidad trabajo?

S.- Flexibilidad.

99.- Di, al menos, dos ejercicios de Flexibilidad.

S.- A decisión del profesor.

100.- Con una carrera continua de 12 minutos, estoy trabajando...

S.- Resistencia.

VII. Curiosidades

CURIOSIDADES

1.- ¿Quién fue el campeón de Fútbol de 1ª división en la temporada 90 - 91?

- a) R. Madrid
- b) Barcelona F.C.
- c) Albacete B.P.

S.- b).

2.- ¿Quién fue el campeón de Fútbol de 2ª división A en la temporada 90 - 91?

- a) G.R. Murcia
- b) Albacete B.P.
- c) R. Madrid.

S.- b).

3.- ¿Cómo se llama el campo de Fútbol del Albacete?

S.- Carlos Belmonte.

4.- ¿Cómo se llama el estadio del R. Madrid?

S.- Santiago Bernabéu.

VII. Curiosidades

- a) 150 cc.
- b) 250 cc.
- c) 300 cc.

S.- b).

5.- ¿Cuántas veces ha sido campeón del mundo de motociclismo Sito Pons?

S.- 2.

CURIOSIDADES

1.- ¿Quién fue el campeón de Fútbol de 1ª división en la temporada 90 - 91?

- a) R. Madrid
- b) Barcelona F.C.
- c) Albacete B.P.

S.- b).

2.- ¿Quién fue el campeón de Fútbol de 2ª división A en la temporada 90 - 91?

- a) C.R. Murcia
- b) Albacete B.P.
- c) R. Madrid.

S.- b).

3.- ¿Cómo se llama el campo de Fútbol del Albacete?

S.- Carlos Belmonte.

4.- ¿Cómo se llama el estadio del R. Madrid?

S.- Santiago Bernabeu.

5.- ¿En qué cilindrada fue campeón del mundo Sito Pons?

- a) 125 cc.
- b) 250 cc.
- c) 500 cc.

S.- b).

6.- ¿Cuántas veces ha sido campeón del mundo de motociclismo Sito Pons?

S.- 2.

7.- ¿Cómo se llama el campo de Fútbol del Betis?

- a) Carlos Belmonte
- b) Vicente Calderón
- c) Benito Villamarín.

S.- c).

8.- ¿Cómo se llama el campo de Fútbol del Valencia?

S.- Luis Casanova/Mestalla.

9.- ¿Quién de estos ciclistas ha conseguido el Tour?

- a) Pedro Delgado
- b) Iñaki Gastón
- c) Indurain.

S.- a) y c).

10.- El equipo albaceteño C.A.B.A.¿de qué deporte es?

S.- Baloncesto.

11.- El campo de Fútbol del Castellón es el Castalia,¿ V o F ?

S.- V.

12.- ¿Cuál es el campo de Fútbol del Cádiz?

S.- Ramón de Carranza.

13.- Epi es un jugador de ...

S.- Baloncesto.

14.- Chema Olazabal, ¿qué deporte practica?

- a) Fútbol
- b) Baloncesto
- c) Golf.

S.- c).

15.- Carlos Sainz practica

S.- Rallys/Automovilismo.

16.- Buyo, en la temporada 91-92, es el portero titular del ...

S.- R. Madrid.

17.- Temporada 91 - 92. ¿En qué categoría juega el Club Voleibol del Albacete?

S.- División de honor.

18.- ¿Qué puesto ocupa en el equipo el jugador de Fútbol Zubizarreta?

S.- Portero.

19.- ¿Quién fue el campeón del mundo de Rallys en 1990?

- a) Carlos Sainz
- b) Sito Pons
- c) Kankkunen

S.- a).

20.- El jugador de Baloncesto Solozábal, ¿en qué equipo ha jugado?

- a) Madrid
- b) Juventud
- c) Barcelona.

S.- c).

21.- ¿Cómo se llama el estadio del Barcelona?

S.- Nou Camp.

22.- El campo de Fútbol del Sevilla es el Sánchez Pizjuan, ¿ V o F ?

S.- V.

23.- Emilio Sánchez Vicario practica Baloncesto, ¿ V o F ?

S.- F, Tenis.

24.- Severiano Ballesteros, ¿qué deporte practica?

a) Baloncesto

b) Tenis

c) Golf.

S.- c).

25.- ¿Qué nacionalidad tiene Schuster?

S.- Alemán.

26.- ¿Cuántos jugadores extranjeros se puede alinear al mismo tiempo en un equipo de Fútbol?

S.- V.

a) 3

b) 7

c) 2.

S.- Ramón de Carranza.

S.- a).

27.- ¿Cuál es el campo de Fútbol del Atlético Madrid, Vicente Calderón o Manzanares?

S.- Baloncesto.

S.- Vicente Calderón.

28.- ¿Con qué nombre se le conocía al gran ciclista Martín Bahamontes?

- a) El toro
- b) El águila de Toledo
- c) El potro de Vallecas.

S.- b).

29.- Carlos Más es corredor de:

- a) 100 m. lisos
- b) Motos
- c) Bicicletas.

S.- b).

30.- El albaceteño Joaquín Ortega, ¿qué deporte practica?

- a) Fútbol
- b) Voleibol
- c) Ciclocros.

S.- c).

31.- ¿Cómo se llama el entrenador de la selección española de Fútbol en la temporada 91-92?

- a) Real Madrid
- b) Vicente Miera.
- c) Barcelona F.C.

S.- b).

32.- ¿Quién es el entrenador de la selección española de Baloncesto en la temporada 91-92?

- a) Real Madrid
- b) Vicente Miera.
- c) Barcelona F.C.

S.- b).

33.- Luis Astolfi es un conocido:

- a) Jinete
- b) Futbolista
- c) Corredor.

S.- a).

34.- El campo de Fútbol del At. Bilbao es "El Manzanares", ¿ V o F ?

S.- F: es el de San Mamés.

35.- ¿Cómo se llama el entrenador de Baloncesto del C.A.B.A en la temporada 91-92?

S.- Angel Codón.

36.- El guardameta Conejo, ¿qué nacionalidad tiene?

- a) Argentino
- b) Francés
- c) Costarricense.

S.- c).

37.- ¿A qué equipo de Baloncesto pertenece Antonio Martín?

S.- Real Madrid.

38.- El C.A.B.A. en la temporada 91-92 estaba en 2ª división, ¿ V o F ?

S.- V.

39.- ¿A qué equipo de ciclismo pertenecía Lejarreta en la temporada 90-91?

- a) Banesto
- b) ONCE
- c) Panasonic.

S.- b).

40.- El mundial de Fútbol de 1994 es en:

- a) Francia
- b) Inglaterra
- c) EE.UU.

S.- c).

41.- ¿Qué deporte practica Luis Pérez Sala?

- a) Ciclismo
- b) Automovilismo
- c) Balonmano.

S.- b).

42.- ¿Cómo se llama el estadio de Valladolid?

S.- Zorrilla.

43.- ¿Cómo se llama el estadio de Tenerife?

S.- Eliodoro Rodríguez.

44.- Cuando hablamos del Sporting, ¿a qué ciudad nos referimos?

- a) Madrid
- b) Salamanca
- c) Gijón.

S.- c).

45.- Cruyff es el entrenador del:

- a) Real Madrid
- b) Albacete B.P.
- c) Barcelona F.C.

S.- c).

46.- ¿Qué resultado hubo en el partido Albacete B.P - Barcelona en la temporada 91-92?

S.- Empate a 1.

47.- Michael Johnson, ¿qué prueba de Atletismo practica?

a) 200 m. lisos

b) Jabalina

35.- c) Peso.

S.- a).

48.- ¿Con cuál de estos países competirá España en el mundial de Fútbol en 1994?

a) Francia

b) Dinamarca

c) Italia.

S.- b).

49.- ¿De qué equipo formaba parte el jugador americano de Baloncesto Michael Jordan?

a) Detroit Pistons

b) Boston Celtis

38.- c) Chicago Bulls.

S.- c).

50.- ¿Cuántas faltas personales se pueden cometer, como máximo, en la liga profesional americana de Baloncesto?

a) Bases

S.- 6.

c) Puntos.

51.- Inter, Juventus, Milán, Sampdoria son equipos de Fútbol de:

S.- b).

S.- Italia.

52.- Kendo, Judo, son especialidades japonesas de las llamadas artes....

a) Francia

S.- Marciales.

c) U.S.A.

53.- Michel Platini ha destacado en el deporte francés como ...

S.- c).

S.- Futbolista.

54.- El deporte en el que se desliza un trineo por una pista de hielo se llama:

- a) Patinaje
- b) Saltos de Esquí
- c) Bobsleigh.

S.- c).

55.- Eagle, bogey, birdie, son jugadas de:

S.- Golf.

56.- Sergei Bubka es campeón en la especialidad atlética de:

S.- Salto de pértiga.

57.- Cuando un piloto de Formula 1 es descalificado se le muestra una bandera de color verde, ¿ V o F ?

S.- F, de color negro.

58.- El piloto español Carlos Sainz, campeón de Rallys en 1990, mantuvo un duelo por el campeonato de 1991 con un piloto finlandés, que resultó vencedor y se llama:

S.- Juha Kankkunen.

59.- En uno de estos equipos no ha jugado el futbolista argentino Diego A. Maradona, ¿cuál es?

- a) F.C. Barcelona
- b) Nápoles
- c) Inter de Milán.

S.- c).

60.- Una apertura siciliana ¿de qué deporte es característica?

S.- Ajedrez.

61.- Nombra dos deportes en los que se use raquetas.

S.- Tenis, tenis de mesa, Badminton, Squash.

62.- El único jugador español de Baloncesto que ha jugado en la NBA fue:

S.- Fernando Martín.

63.- ¿En qué equipo americano jugó Fernando Martín?

- a) Portland
- b) Lakers
- c) Seattle supersonics.

S.- a).

64.- El campo de Baloncesto se llama también:

S.- Cancha.

65.- La equitación se practica en el velódromo, ¿ V o F ?

S.- F.

66.- En el velódromo se practica:

S.- Ciclismo de velocidad.

67.- ¿Quién fue el entrenador del equipo de Fútbol de Albacete en las temporadas 90-91 y 91-92?

S.- Benito Floro.

68.- ¿Qué resultado obtuvo el Albacete B.P. en su casa contra el Atlético de Madrid en la temporada 91-92?

- a) 0-0
- b) 3-1
- c) 1-3.

S.- b).

69.- ¿Cómo se llama el circuito de velocidad de Albacete?

S.- La Torrecica.

70.- ¿En qué ciudad de Andalucía hay un circuito de velocidad?

- a) Cádiz
- b) Jerez de la Frontera
- c) Bailén.

S.- b).

71.- Zalazar es un jugador de Fútbol del Albacete, ¿dónde jugó con anterioridad?

- a) Barcelona
- b) Español
- c) Gijón.

S.- b).

72.- En los JJ.OO. de invierno de 1992, ¿quién portaba la bandera española?

- a) José Luis González
- b) Emilio Sánchez Vicario
- c) Blanca Fernández Ochoa.

S.- c).

73.- Magic Johnson es un jugador de Baloncesto que ha tenido que dejar de practicarlo, ¿cuál es la causa?

- a) Murcia
- S.- Ser portador del virus del SIDA.
- c) Deportivo de La Coruña

74.- ¿En qué equipo de la NBA juega Larry Bird?

- S.- c).
- a) Boston Celtics
- b) Detroit Pistons
- c) Chicago Bulls.

S.- a).

61.- Nombra dos deportes en los que se use raquetas.

75.- ¿Qué deporte practica Alberto Tomba? *¿Cómo se llama el circuito de velocidad de...*

a) Natación

62.- b) Esquí *¿Cuál es el jugador español de baloncesto que ha jugado en la NBA?*

c) Fútbol. *¿En qué ciudad de Andalucía hay un circuito de velocidad?*

S.- b).

76.- Sandra Mayers es una atleta española que nació en Francia, ¿V o F?

S.- F, en USA.

77.- Constantino Esparcia es un atleta que nació en:

a) Toledo

64.- b) Albacete *Baloncesto se llama también:*

c) Madrid.

S.- b).

78.- José Luis González es un atleta que practica:

a) Los saltos

66.- b) Las carreras *¿Qué deporte practica?*

c) Los lanzamientos.

S.- b).

79.- Karl Malone es un jugador de Baloncesto que juega en:

a) La liga española

b) La N.B.A.

68.- c) La liga italiana. *¿En qué equipo de la NBA juega Larry Bird?*

S.- b).

a) Boston Celtics

b) Detroit Pistons

c) Chicago Bulls

S.- a).

80.- Los JJ.OO. de invierno de 1992, ¿dónde se celebraron?

S.- R. Madrid.

a) Los Andes

b) Los Alpes franceses

c) Los Pirineos.

81.- Antonio es un futbolista del Albacete que juega de delantero, ¿V o F?

S.- V.

82.- Carlos Sala es un atleta español que participa en....

c) Castilla-La Mancha.

a) Pentatlon

b) Carreras de vallas

c) Lanzamiento jabalina.

83.- ¿Qué significan las siglas F.E.F.?

a) 100 m. lisos

c) Salto de altura.

S.- Federación Española de Fútbol.

84.- Arancha Sánchez Vicario practica el Esquí, ¿V o F?

85.- ¿Qué equipo italiano jugó el futbolista Martín Vázquez?

a) Milán

86.- ¿Qué equipo de Fútbol ascendió con el Albacete a 1ª división en la temporada 90-91?

c) Torino.

a) Murcia

b) Valencia

c) Deportivo de La Coruña.

87.- ¿En qué equipo español jugó Pablo Fuste?

S.- Atlético de Madrid.

88.- ¿Qué deporte practica Conchita Martínez?

S.- Tenis.

87.- El futbolista Ricardo Rocha juega en el...

S.- Real Madrid.

88.- ¿En qué prueba participa el atleta español Javier García Chico?

a) Salto de longitud

b) Salto de vallas

c) Salto con pértiga.

S.- c).

89.- ¿Dónde nació la tenista Gabriela Sabatini?

a) Francia

b) España

c) Argentina.

S.- c).

90.- ¿Puede una mujer participar en carreras de Fórmula 1?

S.- Si.

91.- ¿En qué prueba atlética participa la española M^a José Mar Domingo?

a) Carrera de vallas

b) Salto con pértiga

c) Salto de altura.

S.- a).

92.- Manuel Orantes y M. Santana fueron dos grandes...

S.- Tenistas.

93.- Pedro Delgado ganó el Tour de Francia antes que Miguel Indurain, ¿V o F?

S.- V.

94.- ¿En qué equipo español de Baloncesto jugó Drazen Petrovic?

S.- R. Madrid.

95.- ¿Dónde nació la tenista Mónica Seles?

- a) Francia
- b) Antigua Yugoslavia
- c) España.

S.- b).

96.- José Luis González nació en...

- a) Cantabria
- b) Galicia
- c) Castilla-La Mancha.

S.- c)

97.- ¿En qué prueba participa el atleta Gustavo Adolfo Becker?

- a) 100 m. lisos
- b) Salto de longitud
- c) Salto de altura.

S.- c).

98.- ¿En qué equipo italiano jugó el futbolista Martín Vázquez?

- a) Milán
- b) Nápoles
- c) Torino.

S.- c).

99.- ¿En qué equipo español jugó Paolo Futre?

S.- Atlético de Madrid.

100.- El capitán del Albacete B.P. es....

S.- Catali.

DEPORTES DE AGUA

1.- ¿Qué es la F.I.N.A.?

S.- Federación Internacional de Natación Amateur.

2.- Nombra 2 deportes que se practiquen en una piscina.

S.- Natación, Waterpolo.

3.- Las medidas oficiales de una piscina de Natación descubierta son:

- a) 25 x 15 m.
- b) 100 x 50 m.
- c) 50 x 21 m., como mínimo.

S.- c).

4.- ¿Cuántas calles ha de tener una piscina olímpica?

S.- 8 calles.

5.- ¿Cómo se llaman las piezas que dividen las calles y que han de ser blancas o amarillas en el centro y rojo, azul o verde en los extremos?

S.- Corcheras.

VIII. Deportes de agua.

- a) Mínimo 30°
- b) Mínimo 25°
- c) Mínimo 18°

S.- c).

7.- La profundidad mínima de una piscina de Natación ha de ser de 1,80 m. ¿V o F?

S.- V.

DEPORTES DE AGUA

17.- ¿Hay, en Natación, carreras de relevos?

S.- Sí.

1.- ¿Qué es la F.I.N.A.?

S.- Federación Internacional de Natación Amateur.

2.- Nombra 2 deportes que se practiquen en una piscina.

S.- Natación, Waterpolo,

3.- Las medidas oficiales de una piscina de Natación descubierta son:

- a) 25 x 15 m.
- b) 100 x 50 m.
- c) 50 x 21 m., como mínimo.

S.- c).

4.- ¿Cuántas calles ha de tener una piscina olímpica?

S.- 8 calles.

5.- ¿Cómo se llaman las piezas que dividen las calles y que han de ser blancas o amarillas en el centro y rojo, azul o verde en los extremos?

S.- Corcheras.

6.- La temperatura del agua en competiciones oficiales ha de ser...

- a) Mínimo 30°
- b) Mínimo 25°
- c) Mínimo 18°.

S.- c).

7.- La profundidad mínima de una piscina de Natación ha de ser de 1,80 m., ¿ V o F ?

S.- V.

8.- Nombra los 4 estilos básicos de Natación.

S.- Croll o estilo libre, braza, espalda y mariposa.

9.- En mariposa los brazos se mueven alternativamente, ¿V o F ?

S.- F.

10.- La respiración de un nadador es la misma dentro del agua que fuera inspira por la nariz y expira por la boca, ¿ V o F ?

S.- F.

11.- ¿Qué dos funciones tienen, principalmente, las piernas, en Natación?

S.- Propulsión y equilibrio.

12.- ¿Qué ocurre con un nadador que hace dos salidas falsas?

S.- Es descalificado.

13.- ¿Qué elementos que aumenten la velocidad o la flotabilidad de un nadador están permitidos?

S.- Ninguno.

14.- El estilo en el que el nadador avanza con los brazos por encima de la cabeza, hacia delante de forma alternativa mientras las piernas hacen patada de tijera se llama....

S.- Crol, crawl o estilo libre.

15.- ¿En qué estilo sólo se permite el movimiento de brazos y piernas, íntegramente, debajo del agua?

S.- Braza.

16.- ¿En qué estilo de Natación no se produce la salida desde la plataforma?

S.- Espalda.

17.- ¿Hay, en Natación, carreras de relevos?

S.- Si.

18.- ¿Cómo se llaman las carreras en las que un mismo nadador ha de nadar a los 4 estilos?

S.- Estilos.

19.- ¿De cuántas piezas ha de ser el traje de baño femenino?

S.- De una sola pieza.

20.- ¿Puede un nadador llevar gorro y gafas de agua?

S.- Si.

21.- ¿Qué diferencia hay entre trampolín y palanca?

S.- La palanca es una plataforma fija, el trampolín es elástico.

22.- Las pruebas olímpicas en saltos, en la modalidad de trampolín son:

a) 7 m.

b) 5 m.

c) 3 m.

S.- c).

23.- Las pruebas olímpicas en saltos, en la modalidad de palanca son:

a) 10 m.

b) 20 m.

c) 50 m.

S.- a).



24.- Los saltos oficiales en los que el cuerpo del saltador cambia de dirección en el aire tras una flexión de cadera o salto mortal se denomina.....

- a) Carpa
- b) Plancha
- c) Tirabuzón.

S.- c).

25.- Se considera un salto nulo si se despegas con un solo pie desde el trampolín, ¿ V o F ?

S.- V.

26.- ¿Cuántos jugadores componen, en el juego, un equipo de Waterpolo?

S.- 7 jugadores.

27.- El jugador de Waterpolo, de gran potencia y envergadura cuya misión es coordinar las jugadas ofensivas de su equipo, que se sitúa frente a la portería contraria se llama:

- a) Hombre-rana
- b) Hombre boya
- c) Central.

S.- c).

28.- Los jugadores de Waterpolo pueden jugar el balón con las dos manos a la vez, ¿ V o F ?

S.- F, sólo con una mano.

29.- ¿De qué color son los gorros en Waterpolo?

S.- Azul y blanco para los jugadores, rojo para el portero.

30.- ¿Cuánto mide una portería de Waterpolo?

- a) 5 x 1 m.
- b) 1 x 0,5 m.
- c) 3 x 0,9 m.

S.- c).

31.- La duración de un partido de Waterpolo es de:

- a) 28 minutos
- b) 30 minutos
- c) 60 minutos.

S.- a).

32.- ¿Cuántos períodos hay en un partido de Waterpolo?

- a) 2
- b) 4
- c) 5.

S.- b).

33.- ¿Cómo se inicia cada período de tiempo?

- a) Sorteando el saque
- b) Los jugadores en la línea de gol nadan hacia el balón situado en el centro
- c) Se lanza el balón al aire y se disputa.

S.- b).

34.- Los penaltys se lanzan desde la línea de:

- a) 4 m.
- b) 2 m.
- c) Línea de gol.

S.- a).

35.- El balón está fuera de juego cuando bota a un lado de la piscina por encima del nivel del agua, ¿ V o F ?

S.- V.

36.- Coger o mantener la pelota bajo el agua cuando un jugador es placado no se considera falta, ¿ V o F ?

S.- V.

37.- ¿Qué significa en Piragüismo C-2?

S.- Canoa con dos palistas.

38.- ¿Qué significa en Piragüismo K-2?

S.- Kayak con dos palistas.

39.- ¿Qué diferencia hay entre canoa y kayak?

S.- En la canoa se va sentado, en el kayak se va arrodillado.

40.- Las distancias en canoa y kayak son 500 y 1000 m, ¿ V O F ?

S.- V.

41.- Un piragüista será descalificado si su embarcación vuelca durante el recorrido, aunque consiga poner la canoa derecha, ¿ V o F ?

S.- F.

42.- ¿El entrenador puede dirigir al piragüista desde la orilla?

S.- No.

43.- Las embarcaciones deben conservar la calle, que se les ha asignado por sorteo, durante toda la carrera, ¿ V o F ?

S.- F.

44.- El mayor medallista de oro en una Olimpiada, obteniendo 6 récords mundiales e igualó o mejoró 32 plusmarcas, fue en Munich-72 y se trata de:

- a) El atleta Ben Jonhson
- b) El nadador Mark Spitz
- c) El nadador López Zubero.

S.- b).



45.- Mejoró el récord de 100 m. mariposa en los Ángeles-84, en poder de Mark Spitz; Le llamaban "Albatros" por su gran envergadura de brazos (2,20), se trata de...

- a) Mark Spitz
- b) Salnikov
- c) Michael Gross.

S.- c).

46.- La primera medalla (de bronce) de la natación española fue conseguida en 100 m. mariposa por:

S.- David López Zubero.

47.- ¿En qué Olimpiada ganó la medalla de bronce en 100 m. mariposa el nadador español David López Zubero?

- a) Los Ángeles-84
- b) Moscú-80
- c) Seúl-88.

S.- c).

48.- La mujer más rápida del mundo sobre el agua que consiguió 6 oros olímpicos en 6 pruebas en la Olimpiada Seúl 88, fue....

- a) Kristin Otto
- b) Katrin Krabbe
- c) Linda Evans.

S.- a).

49.- En los J.J.O.O. ¿la Natación se practica en piscina cubierta?

S.- No.

50.- ¿Cómo se llama el deporte que se practica encima de una tabla con una vela y que consiste en deslizarse por el agua ayudado por el viento?

S.- Win-surf.

FÚTBOL - SALA

1.- La sala de juego de Fútbol-Sala tiene una superficie

S.- Rectangular.

2.- ¿Cuánto mide el campo?

a) 30 m. x 40 m.

b) 36 x 18 m.

c) 50 x 50 m.

S.- b).

3.- Los lados más largos del campo se llaman....

S.- Líneas laterales.

4.- Los lados más cortos del campo se llaman...

S.- Líneas de fondo.

5.- Para la seguridad de los jugadores existe una zona libre de obstáculos a lo largo del campo, ¿cuántos metros tiene?

IX. Fútbol-Sala

S.- a).

6.- En el centro de la cancha hay un círculo de 3 m. de diámetro llamado...

S.- Círculo central.

7.- ¿En qué parte del campo está la zona de cambio de los jugadores?

S.- A 3 m. a cada lado de la línea central.

FÚTBOL - SALA

- 17.- ¿Cuántos jugadores por equipo hay en un partido?
- S.- 4 jugadores
- 1.- La sala de juego de Fútbol-Sala tiene una superficie
- 18.- ¿Cuántos árbitros hay en un partido?
- S.- Rectangular.
- 2.- ¿Cuánto mide el campo?
- 19.- El balón de cuero que se utiliza en este deporte tiene una circunferencia máxima de 55 cm. ¿Cuál es su superficie?
- a) 20 m. x 40 m.
b) 36 x 18 m.
c) 50 x 50 m.
- 20.- El balón tiene un peso máximo de ...
- S.- b).
- 3.- Los lados más largos del campo se llaman.....
- 21.- El balón de fútbol sala puede llevar cualquier color y cualquier tamaño.
- S.- Líneas laterales.
- 4.- Los lados más cortos del campo se llaman.....
- 22.- ¿Cuántos jugadores hay en un partido?
- S.- Líneas de fondo.
- 5.- Para la seguridad de los jugadores existe una zona, libre de obstáculos, a lo largo del campo, ¿cuántos metros tiene?
- 23.- La situación normal de los jugadores en el terreno de juego es ...
- a) 1 m. a los lados y 2 m. en los fondos
b) 2 m. a los lados y 1 m a los fondos
c) 5 m.
- 24.- ¿Cuántos jugadores se pueden inscribir en un equipo?
- S.- a).
- 6.- En el centro de la cancha hay un círculo de 3 m. de diámetro llamado....
- 25.- Si un equipo se queda con tres jugadores que quedan en el campo...
- a) Formando un pentágono.
b) Formando un triángulo.
c) Formando un cuadrado.
- S.- Círculo central.
- 7.- ¿En qué parte del campo está la zona de cambio de los jugadores?
- 26.- ¿Cuántos jugadores del mismo equipo hay en cancha?
- S.- b).
- S.- A 3 m. a cada lado de la línea central.

8.- ¿Cuánto miden las porterías?

- a) 2 x 2 m.
- b) 2 x 3 m.
- c) 5 x 10 m.

S.- b).

9.- Las porterías son de sección circular, ¿V o F?

S.- F.

10.- Las porterías están pintadas de tres colores alternativos, ¿V o F?

S.- F, de dos colores.

11.- El campo de F-S es el mismo para la práctica de otro deporte, ¿cuál es?

S.- Balonmano.

12.- ¿Se puede jugar en un campo de 40 x 20 m.?

S.- Si.

13.- ¿A qué distancia se encuentra el punto de penalty de la portería?

S.- 6 m.

14.- ¿Cuántos jugadores se pueden inscribir en el acta de un partido?

S.- Hasta 12.

15.- Si un equipo se queda con tres jugadores, ¿qué ocurre?

S.- Se da por terminado el partido.

16.- ¿Cuántos jugadores del mismo equipo hay en cancha?

S.- 4 jugadores de campo y el portero.

17.- ¿Cuántos jugadores por equipo, como mínimo, están permitidos para que dé comienzo un partido?

S.- 4 jugadores.

18.- ¿Cuántos árbitros hay en un partido?

S.- 2.

19.- El balón de cuero que se utiliza tiene una circunferencia máxima de 55 cm, ¿V o F?

S.- V.

20.- El balón tiene un peso máximo de ...

S.- 500 grs.

21.- El calzado del jugador de Fútbol-Sala podrá llevar tacos y la puntera reforzada, ¿V o F?

S.- F.

22.- ¿Qué país venció en el primer campeonato del mundo?

- a) España
- b) Uruguay
- c) E.E.U.U.

S.- b).

23.- La situación normal de los jugadores en el terreno de juego es...

- a) Formando los cuatro jugadores un cuadrado
- b) Formando un rombo
- c) Formando un pentágono.

S.- b).

24.- ¿Cómo se llaman las posiciones de los jugadores en el campo?

- a) 1 pivot, 2 laterales y 1 delantero.
- b) 2 pivot, 2 laterales y 2 delanteros.
- c) 1 pivot, 2 laterales y 1 de cierre.

S.- c).

25.- El jugador que está más adelantado se llama ?..

S.- Pivote.

26.- El jugador que está más cerca de su portero se llama

S.- De cierre.

27.- Los jugadores que actúan a los lados se llaman ...

S.- Laterales.

28.- El capitán del equipo tiene, fundamentalmente, dos funciones, ¿cuáles son?

S.- Representar a su equipo y dirigirse al árbitro.

29.- Cuando el capitán de un equipo es sustituido, ¿quién designa al nuevo capitán: el que se retira, el entrenador o el árbitro?

S.- El antiguo capitán.

30.- ¿Cómo se identifica el capitán?

S.- Por llevar un brazalete.

31.- ¿Cuánto dura cada tiempo de juego?

S.- 20 minutos.

32.- ¿Cuándo se puede permitir la prórroga de un período de tiempo?

S.- Para la ejecución de un penalty.

33.- El período de descanso entre cada tiempo es de 10 minutos, ¿V o F?

S.- V.

34.- ¿Cuántos tiempos muertos puede pedir cada equipo?

- a) 1 cada período de tiempo
- b) 1 en todo el partido
- c) 2 en cada período de tiempo.

S.- a).

35.- ¿Cuánto dura un tiempo muerto?

S.- 1 minuto.

36.- ¿Cuándo se puede pedir el tiempo muerto, si el balón está en juego o si está fuera de juego?

S.- Cuando está fuera de juego.

37.- Enumera tres gestos técnicos que se realizan con el pie.

S.- Empeine, puntera, talón, interior, exterior....

38.- ¿Con qué parte del pie se realizan los pases de precisión?

- a) Externa del pie
- b) Puntera
- c) Interna.

S.- c).

39.- Para que el balón tome efecto lo golpearemos con:

- a) El empeine total
- b) El empeine exterior
- c) La parte interna del pie.

S.- b).

40.- ¿Cuántos cambios, como máximo, puede hacer cada equipo a lo largo del partido?

- a) 2
- b) 10
- c) 7.

S.- c).

41.- En Fútbol-Sala existe fuera de juego, ¿ V o F ?

S.- F.

42.- El partido se juega a reloj parado, ¿ V o F ?

S.- V.

43.- El saque de centro o inicial se realiza hacia...

S.- Hacia atrás a un compañero.

44.- Describe la forma correcta de sacar el fuera de banda.

S.- Los dos pies en el suelo, sin tomar impulso y sin levantarlos.

45.- Describe la forma correcta de realizar el saque de esquina.

S.- Formando un ángulo con los pies en el exterior de la esquina.

46.- El jugador que ejecuta el saque, ¿en qué momento puede volver a tocar el balón?

S.- Hasta que el balón no sea tocado por otro jugador.

47.- ¿Cuándo puede volver a tocar el balón por 2ª vez el jugador que ha tirado un penalty, y no lo ha conseguido?

S.- Después de que el balón sea tocado por otro jugador.

48.- ¿Cuándo se repite el saque de meta?

S.- Cuando el balón no sale del área.

49.- ¿Cuándo se considera un lanzamiento lateral, si el balón toca la raya lateral o si la atraviesa?

S.- F.
S.- Si la atraviesa.

50.- ¿Cómo se realiza el lanzamiento lateral, con un pie delante y otro detrás o con los dos pies en la raya ?

S.- Con los dos pies en la raya.

51.- El lanzamiento lateral se realiza con una mano, ¿ V o F ?

S.- F, con las dos.

52.- ¿El lanzamiento lateral se realiza desde atrás por encima de la cabeza o por delante?

S.- Desde atrás por encima de la cabeza.

53.- ¿Cuándo se considera lanzamiento de esquina?

S.- Cuando el balón traspasa la línea de fondo.

54.- ¿Cómo se colocan los pies en un lanzamiento de esquina?

- a) Los dos pies en la banda
- b) Los dos pies en el fondo
- c) Un pie a cada lado del ángulo que forma la esquina.

S.- c).

55.- El saque de esquina se realiza con un golpe de pie, ¿ V o F ?

S.- F, con las dos manos.

56.- En el lanzamiento lateral o de esquina, si el balón golpea al portero contrario y se introduce en la portería, ¿se considera gol?

S.- No.

57.- ¿Puede un jugador proseguir la jugada o conseguir gol si dentro del área de la portería contraria recibe el balón de un saque lateral, de esquina, de un lanzamiento de su propio portero o de un tiro libre?

S.- No.

58.- Para que un gol sea válido el balón debe introducirse un poco en la portería, ¿V o F?

S.- F, ha de ser totalmente.

59.- Se puede marcar gol desde dentro del área, ¿V o F?

S.- V.

60.- En casos excepcionales, ¿se puede sacar un corner con el pie?

S.- No.

61.- ¿Sube al marcador o se anula un gol si es lanzado desde la portería y no es tocado en su trayectoria por un jugador contrario o el portero?

S.- Se anula.

62.- Al sacar de banda, si el balón entra directamente en la portería sin tocar a otro jugador, ¿se considera gol?

S.- No.

63.- Al sacar de esquina, si el balón entra directamente en la portería sin tocar a otro jugador, ¿se considera gol?

S.- No.

64.- En los tiros de portería, la barrera se sitúa a una distancia de:

a) 5 m.

b) 2.5 m.

c) 6 m.

S.- a).

65.- En el penalty se puede poner barrera, ¿ V o F ?

S.- F.

66.- ¿Cuándo puede el portero ejecutar los tiros libres?

- a) Cuando se cometen dentro del área de meta
- b) Fuera libre o penalty.
- c) Da igual.

S.- b).

67.- ¿Cuánto tiempo tiene el portero para sacar?

- a) 2 sg.
- b) 5 sg.
- c) 10 sg.

S.- b).

68.- ¿Hay córner del portero?

S.- Si.

69.- El portero puede sacar con las dos manos, ¿ V o F ?

S.- V.

70.- En Fútbol-Sala hay:

- a) Faltas directas e indirectas
- b) Faltas individuales
- c) Faltas directas.

S.- c).

71.- ¿Cómo señala el árbitro al jugador que ha cometido una falta?

S.- Señalando con los dedos el nº del jugador.

72.- ¿Se puede sacar una falta sin que el árbitro toque el silbato?

S.- No.

73.- En una falta, ¿podemos sacar a nuestro portero?

S.- Si.

74.- ¿Cuántas faltas técnicas son necesarias para que un jugador sea descalificado?

S.- 5 faltas.

75.- Un jugador descalificado puede permanecer en el banco de reserva, ¿V o F ?

S.- F.

76.- ¿Cómo indica el anotador-cronometrador al árbitro que un equipo ha cometido su 5ª falta acumulativa?

- a) Con un pitido
- b) Con una bandera sobre la mesa, en el lado del equipo infractor
- c) Con un grito.

S.- b).

77.- ¿A partir de cuántas faltas de equipo no será permitida la formación de barrera?

- a) 6
- b) 5
- c) 10.

S.- a).

78.- ¿Qué sanción le corresponde a un jugador que da o intenta dar una patada a un contrario?

S.- Tiro libre o si es en el área penalty.

79.- Si derribo o intento derribar a un jugador contrario la sanción es de tiro libre o penalty, ¿V o F?

S.- V.

80.- Si un jugador entra a disputar un balón con los dos pies por delante, ¿qué sanción hay?

S.- Tiro libre o penalty.

81.- Corresponde tiro libre o penalty como sanción si un jugador toca, agarra o desvía el balón con la mano, ¿V o F?

S.- V.

82.- Si un jugador intenta quitar de las manos el balón al portero contrario, ¿qué ocurre?

- a) Continúa el juego
- b) Expulsión del jugador
- c) Tiro o penalty.

S.- c).

83.- ¿Qué tarjeta se le impondrá a un jugador que reincida en una falta disciplinaria después de ser advertido?

S.- Tarjeta amarilla.

84.- Si un jugador infringe las reglas del juego, ¿qué tarjeta ha de sacarle el árbitro?

S.- Tarjeta amarilla.

85.- Si un jugador demuestra con palabras o actos su inconformidad con las decisiones del árbitro

S.- El árbitro ha de sacarle la tarjeta amarilla.

86.- Si en lugar del capitán del equipo, es un jugador el que se dirige o protesta al árbitro, ¿qué ocurre?

S.- El árbitro ha de sacar la tarjeta amarilla.

87.- Un jugador que simula una falta, se le saca una tarjeta, ¿ V o F ?

S.- V.

88.- ¿Será permitido la sustitución del portero en caso de incurrir en falta de penalty?

a) Sólo en caso de lesión

b) Si, siempre

c) No.

S.- a)

89.- ¿Puede un portero tocar el balón fuera de su área sin incurrir en falta?

S.- No, no puede tocarla.

90.- ¿Cuándo puede moverse el portero, en un lanzamiento de penalty, en su portería?

a) Antes de que el jugador toque el balón

b) Cuando el jugador toque el balón con el pie

c) Cuando quiera.

S.- b).

91.- ¿Puede un portero colocarse detrás de la línea de fondo al lanzar un penalty?

S.- No.

92.- ¿Puede un portero recibir con las manos un tiro libre de la defensa?

S.- No.

93.- ¿A qué distancia, como mínimo, deben estar los jugadores del área de meta donde se saca el penalty?

a) 2 m.

b) 10 m.

c) 3 m.

S.- c).

94.- En una falta sin barrera, ¿se puede pasar a un compañero que esté más avanzado?

S.- Si.

95.- El origen del Fútbol-Sala, ¿a qué año se remonta?

S.- A los años 30.



96.- ¿Qué país venció en el primer campeonato del mundo?

- a) España
- b) Uruguay
- c) E.E.U.U.

S.- b).

100.- Señala el tiempo invertido.

S.- Dibujo.

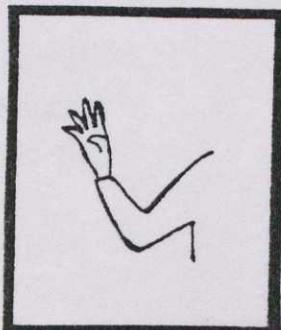
97.- ¿Cuál es la señal de cambio de jugadores?

S.- Dibujo.



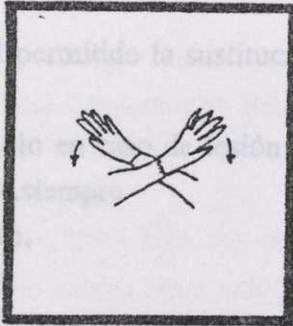
98.- ¿Cuál es la señal de 4 faltas?

S.- Dibujo.



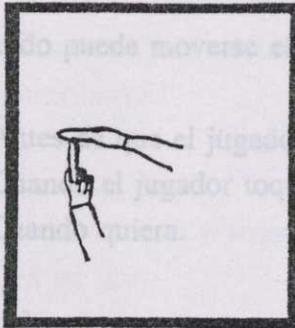
99.- ¿Cómo indicará el árbitro fin del partido?

S.- Dibujo.



100.- Señala el tiempo muerto.

S.- Dibujo.



91.- ¿Puede un portero colocarse detrás de la línea de fondo al lanzar un penalty?

S.- No.

92.- ¿Puede un portero recibir con las manos un tiro libre de la defensa?

S.- No.

93.- ¿A qué distancia, como mínimo, deben estar los jugadores del área de meta cuando se patea el penalty?

- a) 2 m.
- b) 10 m.
- c) 3 m.

S.- c)



GIMNASIA

1.- La Gimnasia Deportiva, tanto masculina como femenina, consta de varias modalidades.
¿Son, estas modalidades, las mismas para chicos que para chicas?

S.- No.

2.- ¿Cuántas modalidades hay en Gimnasia Deportiva masculina?, ¿y en femenina?

a) 4 y 6 respectivamente

b) 6 y 4

c) 6 y 6.

S.- b).

3.- La Gimnasia Deportiva masculina consta de 6 modalidades, nombra al menos tres.

S.- Paralelas, potro con arcos, anillas, barra fija, potro sin arcos y suelo.

4.- La Gimnasia Deportiva femenina o Gimnasia Artística se compone de 4 modalidades, nombra, al menos, dos.

S.- Salto de potro, paralelas asimétricas, barra de equilibrios y suelo.

5.- En anillas, ¿cómo se llama el ejercicio que consiste en mantenerse con los brazos en cruz, sin apoyo de los pies?

S.- Puente.

X. Gimnasia.

6.- En suelo, el salto atrás con apoyo de manos para volver a caer de pie se llama...

a) Mortal

b) Bruco

c) Flic-flac.

S.- c).

GIMNASIA

S.- V.

S.- Mortal

1.- La Gimnasia Deportiva, tanto masculina como femenina, consta de varias modalidades.
¿Son, estas modalidades, las mismas para chicos que para chicas?

S.- No.

S.- Paralelas

2.- ¿Cuántas modalidades hay en Gimnasia Deportiva masculina?, ¿y en femenina?

a) 4 y 6 respectivamente

b) 6 y 4 "

c) 6 y 6. "

S.- b).

S.- Puro

3.- La Gimnasia Deportiva masculina consta de 6 modalidades; nombra, al menos, tres.

S.- Paralelas, potro con aros, anillas, barra fija, potro de saltos y suelo.

S.- Puro

4.- La Gimnasia Deportiva femenina o Gimnasia Artística se compone de 4 modalidades; nombra, al menos, dos.

S.- Salto de potro, paralelas asimétricas, barra de equilibrios y suelo.

b) Salto

c) Barra

5.- En anillas, ¿cómo se llama el ejercicio que consiste en mantenerse con los brazos en cruz, sin apoyo de los pies?

S.- Cristo.

S.- b)

6.- En suelo, el salto atrás con apoyo de manos para volver a caer de pie se llama....

a) Mortal

b) Brinco

c) Flic-flac.

S.- c).

a) 12 m.

b) 12 m.

c) 12 x 12 m.

S.- a).

S.- a)

7.- Un salto en cuya fase de vuelo se realiza un giro en el eje transversal (delante o atrás) sin apoyo de manos, se llama...

S.- Mortal.

8.- En gimnasia masculina, las barras redondas, de 3,5 m. de largo, separadas 42 cm. entre sí y elevadas a 160 cm. del suelo se llaman:

S.- Paralelas.

9.- Situarse verticalmente con apoyo de las dos manos en el suelo se llama....

S.- Pino.

10.- ¿Cómo se llama el aparato común para hombres y mujeres que está sujeto al suelo, elevado 1,10 m. para mujeres y 1,35 para hombres, y mide 1,63 de longitud?

S.- Potro.

11.- Situarse en el suelo con las piernas, una hacia delante y otra hacia atrás, con la máxima apertura mientras los brazos se sitúan en cruz para mantener el equilibrio se denomina:

a) Flexibilidad

b) Spagat

c) Carpa.

S.- b).

12.- En la fase final de la competición, los gimnastas harán todos los ejercicios obligatorios ¿V o F ?

S.- F, en cada aparato se hará un ejercicio libre y otro obligatorio.

13.- El lugar donde se realiza una modalidad de Gimnasia Deportiva, el suelo, es un cuadrado cuyos lados miden:

a) 12 m.

b) 15 m.

c) 12 x 15 m.

S.- a).

14.- Las notas máxima y mínima de los jueces en la puntuación de un ejercicio gimnástico se eliminan y con las demás notas se hace la media, ¿ V o F ?

S.- V.

15.- El ejercicio de barra de equilibrio debe durar:

- a) Entre 20-40 sg.
- b) Menos de 70 sg.
- c) Entre 70-90 sg.

S.- c).

16.- La Gimnasia Rítmica es una especialidad olímpica en la que participan hombres y mujeres, ¿ V o F ?

S.- F, sólo mujeres.

17.- Belleza, armonía, gracia, fuerza y ritmo no se valoran en Gimnasia Rítmica, ¿ V o F ?

S.- F,

18.- ¿Qué significan las siglas C.O.V.?

- a) Calidad, Obediencia y Valor
- b) Coraje, Originalidad y Virtuosismo
- c) Corrección, Obligación y Variedad.

S.- b).

19.- Un gimnasta parte, en la competición, con una nota de 9,40, ¿ V o F ?

S.- V.

20.- Para llegar a la nota máxima, 10, el gimnasta debe conseguir las 60 décimas restantes por medio de:

- a) Bonificación COV
- b) Hacer menos de 3 fallos
- c) Repetir el ejercicio.

S.- a).

21.- El molino es uno de los ejercicios frecuentes en la modalidad de:

- a) Suelo
- b) Potro
- c) Barra fija.

S.- c).

22.- Las tijeras se realizan en:

- a) Anillas
- b) Potro con aros
- c) Barra fija.

S.- b).

23.- La duración obligatoria de un ejercicio de Gim. Rítmica debe ser:

- a) Menos de 60 sg.
- b) Entre 30-60 sg.
- c) Entre 60-90 sg.

S.- c).

24.- Las gimnastas de Gim. Rítmica, ¿pueden actuar descalzas?

S.- Si.

25.- Dentro de la Gimnasia Rítmica se utilizan 4 objetos, ¿cuáles son?

S.- Aro, mazas, cinta y cuerda.

LAS OLIMPIADAS

1.- Los aros olímpicos en la bandera de las Olimpiadas representan...

S.- Los 5 continentes.

2.- Los colores de los aros olímpicos son

S.- Rojo, azul, negro, amarillo y verde.

3.- La correspondencia de los colores de los aros con sus continentes son rojo para América, azul para Europa, negro para África, amarillo para Asia y verde para Oceanía. ¿V o F?

S.- V.

4.- La cuerda interior de la pista de carreras en un estadio olímpico es de

S.- 400 m.

5.- La palabra olimpiada se aplica en honor a una ciudad griega donde se celebraban juegos en honor a los dioses llamada...

S.- Olimpia.

6.- El impulsor de las nuevas Olimpiadas a finales del siglo XIX fue:

XI. Olimpiadas

S.- b).

7.- ¿Cómo se llama la barra horizontal en el salto de altura?

S.- Listón.

LAS OLIMPIADAS.

1.- Los aros olímpicos en la bandera de las Olimpiadas representan...

S.- Los 5 continentes.

2.- Los colores de los aros olímpicos son

S.- Rojo, azul, negro, amarillo y verde.

3.- La correspondencia de los colores de los aros con los continentes son rojo para América, azul para Europa, negro para Africa, amarillo para Asia y verde para Oceanía, ¿ V o F?

S.- V.

4.- La cuerda interior de la pista de carreras en un estadio olímpico es de

S.- 400 m.

5.- La palabra olimpiada se aplica en honor a una ciudad griega donde se celebraban juegos en honor a los dioses llamada....

S.- Olimpia.

6.- El impulsor de las nuevas Olimpiadas a finales del siglo XIX fue:

- a) Reina Victoria de Inglaterra
- b) Barón de Coubertin.
- c) Alfonso XII.

S.- b).

7.- ¿Cómo se llama la barra horizontal en el salto de altura?

S.- Listón.

8.- ¿Qué distancia se corre en la maratón?

- a) 42.195 m.
- b) 5.000 m.
- c) 10.000 m.

S.- a).

9.- Las zonas en las que se divide la pista de Atletismo o la piscina por donde corren o nadan los deportistas se llaman.....

S.- Calles.

10.- El comité encargado del control y desarrollo de los Juegos Olímpicos es el

S.- C.O.I. Comité Olímpico Internacional.

11.- El presidente del C.O.I. al ser nombrada Barcelona sede de los J.J.O.O. de 1992 era:

- a) Juan Antonio Samaranch
- b) Carlos Sainz
- c) Felipe González.

S.- a).

12.- ¿Cómo se llama la especialidad olímpica que consta de 10 pruebas?

S.- Decatlón.

13.- ¿De dónde parte la antorcha olímpica transportada por atletas hasta el lugar donde se celebran?

S.- Olimpia.

14.- ¿Con qué frecuencia se celebran las Olimpiadas?

S.- Cada 4 años.

15.- Las 1ª Olimpiada de la Era Moderna se celebraron en:

- a) París
- b) Atenas
- c) Barcelona.

S.- b).

16.- En honor al impulsor de las Olimpiadas de la Edad Moderna la 2ª Olimpiada se celebró en

S.- París.

17.- De estas tres ciudades una no ha sido sede de los J.J.O.O.

- a) Seúl
- b) Viena
- c) Los Anhelos

S.- b).

18.- El gran deportista checo Emil Zatopek, que brilló en las Olimpiadas de 1952 en Helsinki destacó en la especialidad de:

- a) Natación
- b) Equitación
- c) Atletismo.

S.- c).

19.- El crawl es uno de los estilos de

S.- Natación.

20.- ¿En qué deporte han destacado, tradicionalmente, los chinos?

S.- Tenis de mesa.

21.- El portalón, la barrera, el muro, el oxer, la ría y el triple son obstáculos usados en la especialidad olímpica de:

- a) Atletismo
- b) Halterofilia
- c) Equitación.

S.- c).

22.- Espada, florete y sable son especialidades dentro de la categoría olímpica de:

S.- Esgrima.

23.- El americano Dick Fosbury es el único atleta que ha dado nombre a una técnica en Atletismo, concretamente es en ..

S.- Salto de altura.

24.- Arrancada y sentadilla son dos movimientos de la Equitación, ¿ V o F ?

S.- F, es de Halterofilia.

25.- ¿En qué año se celebró las Olimpiadas en Munich?

- a) 1972
- b) 1976
- c) 1990

S.- a).

26.- ¿Dónde se celebraron las Olimpiadas de 1976?

S.- En Montreal.

27.- Las Olimpiadas de 1988 se celebraron en Seúl, ¿ V o F ?

S.- V.

28.- ¿En qué año fue la Olimpiada en Moscú?

- a) 1990
- b) 1980
- c) 1940

S.- b).

29.- ¿Dónde se celebró la Olimpiada de 1984?

S.- En Los Ángeles.

30.- La Olimpiada de Méjico fue en 1969, ¿ V o F ?

S.- F, en 1968.

31.- ¿Qué característica común tienen estos dos deportes, Hockey sobre hielo y Hockey sobre patines?

S.- El uso de stick o bastón.

32.- Lacke - Placid Sapporo y Sarajevo han sido sede de:

- a) Los J.J.O.O.
- b) Los J.J.O.O. de invierno
- c) La sede política.

S.- b).

33.- El reciente batido récord de longitud conseguido por Bob Beamon fue logrado en la Olimpiada de:

- a) Méjico - 1968
- b) Moscú - 1980
- c) Roma - 1964

S.- a)

34.- Famosa gimnasta rumana que deslumbró en la Olimpiada de Montreal de 1976:

- a) Nadia Comaneci
- b) Blanca Fernández Ochoa
- c) Mónica Seles.

S.- a).

35.- Gracias al estabonozol, anabolizante, el canadiense Ben Johnson obtuvo la victoria, que posteriormente le sería arrebatada en los 100 m. lisos por Carl Lewis. Fue en la Olimpiada de....

S.- Seúl 1988.

36.- En Seúl-1988 obtuvo la medalla de oro en la clase Finn de vela, el regatista español:

- a) José Luis Doreste
- b) Sergio López
- c) Ballesteros.

S.- a).

37.- El equipo de Baloncesto vencedor en la Olimpiada de Seúl 88 fue..

S.- La antigua URSS.

38.- Las mujeres participan por primera vez en la Olimpiada de:

- a) París - 1900
- b) Berlín - 1936
- c) Munich - 1972.

S.- a).

39.- ¿En qué especialidad atlética no se permite tener los dos pies en el aire mientras se desarrolla ésta?

S.- La marcha atlética.

40.- Florence Griffith,Merlene Ottey, Jackie Joyner han destacado en la especialidad atlética de

S.- Velocidad.

41.- Pelota,cinta,aro,mazas son modalidades de....

S.- Gimnasia rítmica.

42.- Barra,suelo,anillas,paralelas,potro con aros son especialidades de:

S.- Gimnasia deportiva.

43.- En la ceremonia inaugural de las Olimpiadas aparecen la antorcha olímpica,la bandera olímpica y,además,todos los atletas unidos pronuncian:

- a) El himno olímpico
- b) El juramento olímpico
- c) El padre nuestro.

S.- b).

44.- El lema de los J.J.O.O. en latín es:

- a) Fortius y citius
- b) Citius,altius y fortius
- c) Fortius.

S.- b).

45.- ¿Qué significa citius,altius y fortius?

S.- Más veloz,más alto,más fuerte.

46.- El primer campeón olímpico griego,el cartero Spiridon Lonis lo fue en la especialidad de:

- a) Salto de altura
- b) Maratón
- c) Esgrima.

S.- b).

47.- El único animal que participa en las Olimpiadas es y participa en

S.- El caballo y participa en el deporte llamado Equitación.

48.- Nombre del español ganador de la medalla de oro en los J.J.O.O. de Sapporo (Japón) en 1972 en Esquí alpino:

S.- Francisco Fernández Ochoa.

49.- Para que un récord sea registrado en carreras de 200 m. como máximo es necesario que el viento no sople a favor a una velocidad superior a:

a) 2 m./sg.

b) 5 m./sg.

c) 1 m./sg.

S.- a).

50.- Una de estas pruebas no se realizaban en las primitivas Olimpiadas:

a) Carrera de carros

b) Salto de longitud

c) Décatlon (10 pruebas).

S.- c).

51.- El Marqués de los Trujillos destaca en los JJ.OO. por...

S.- El primer medallista español olímpico.

52.- ¿Cuál fue la especialidad del Marqués de los Trujillos?

a) Waterpolo

b) Esquí

c) Equitación.

S.- c).

53.- La bandera olímpica es izada por primera vez en los JJ.OO. de...

- a) Berlín
- b) Londres
- c) París.

S.- c).

54.- Esta fórmula: " Juramos que nos presentamos a los JJ.OO. como competidores leales, respetuosos del reglamento que los rige y con el deseo de participar con espíritu caballeresco para honor de nuestros países y gloria del deporte" corresponde a:

S.- El juramento olímpico.

55.- Estos nombres: Zamora, Belmonte, Artola, Pichichi, Arrate corresponden al equipo español de....

S.- Fútbol.

56.- La llamada " furia española " obtuvo medalla de plata en Fútbol en los JJ.OO. de...

- a) Berlín 1936
- b) Estocolmo 1912
- c) Amberes 1920.

S.- c).

57.- El actor norteamericano, Johnny Weissmuller (Tarzán), obtuvo 5 medallas de oro y una de plata en París y Amsterdam y 67 récords mundiales, ¿en qué especialidad?

S.- Natación.

58.- La primera medalla que ganó un africano fue en Roma 1960, el etíope Abebe Bikila, en la especialidad de:

S.- Maratón.

59.- La primera medalla olímpica, de bronce, española en 100 m. mariposa fue obtenida por:

- a) David López Zubero
- b) Severiano Ballesteros
- c) Manuel Estiarte.

S.- a).

60.- Herminio Menéndez, Del Riego, Ramos Misioné, obtuvieron medalla en Moscú-80 en:

- a) Piragüismo
- b) Vela
- c) Balonmano.

S.- a).

61.- En Moscú-80, en la final de Hockey sobre hierba, España obtenía el 2º puesto al perder 4-3 con la selección de:

- a) Portugal
- b) China
- c) India.

S.- c).

62.- Jordi LLOpart obtuvo la medalla de plata en Moscú-80 en:

- a) Natación
- b) Salto de altura
- c) 50 Km. marcha.

S.- c).

63.- En los Ángeles-84, ¿qué español quedó tercero en la final de 1.500 m. tras Steve Cram y Sebastian Coe?

S.- José Manuel Abascal.

64.- ¿Qué medalla obtuvo el nadador español Sergi López en Seúl-88 y en qué especialidad?

- a) Bronce en 200 m. braza
- b) Bronce en 200 m. lisos
- c) Oro en Atletismo.

S.- a).

65.- El mayor medallista de oro en una olimpiada, que obtuvo 6 récords mundiales e igualó o mejoró 32 plusmarcas, fue en Munich-72 y se trata del nadador:

- a) López Zubero
- b) Mark Spitz
- c) Salnikov.

S.- b).

66.- ¿Quién batió el récord en 100 m. mariposa en Seúl-88?

- a) Mark Spitz
- b) Salnikov
- c) Michael Gross.

S.- c).

67.- La primera medalla (de bronce) de la Natación española fue conseguida en 100 m. mariposa, en Seúl, por:

S.- David López Zubero.

68.- La mujer más rápida del mundo sobre el agua que consiguió 6 oros olímpicos en 6 pruebas, en la Olimpiada de Seúl 88, fue:

- a) Kristin Otto
- b) Katrin Krabbe
- c) Linda Evans.

S.- a).

S.- Los Ángeles-84.

69.- ¿Cómo se llama el estadio olímpico de Barcelona?

S.- Monjuit.

70.- Las pruebas de remo en la Olimpiada de Barcelona-92,¿dónde se celebran?

S.- En el lago Bañolas.

71.- ¿Quién obtuvo la medalla de plata, en Baloncesto, en Los Ángeles-84?

S.- España.

72.- España no participó, por boicot, en la Olimpiada de:

- a) Moscú-80
- b) Seúl-88
- c) Melbourne-56.

S.- c).

73.- ¿Bajo qué denominación participó la antigua U.R.S.S. en la Olimpiada de Barcelona?

S.- C.E.I.

74.- ¿Quién ganó la medalla de oro en Baloncesto en Moscú-80?

- a) España
- b) Antigua Yugoslavia
- c) USA.

S.- b).

75.- ¿Cómo se llamaba la mascota de Barcelona-92?

S.- Cobi.

92.- El balance del medallero español en los J.J.O.O. de Seúl-88 fue...

76.- ¿En qué Olimpiada fue juego olímpico el Balonmano?

a) 4 oros, 2 plata, 1 bronce

a) Berlín-36

b) Munich-72

c) Barcelona-92.

S.- b).

S.- a).

93.- El primer atleta español en conseguir una medalla olímpica fue:

77.- ¿Cuál fue el seleccionador nacional del Baloncesto español en la Olimpiada de Barcelona?

b) J.M. Abascal

S.- Díaz Miguel.

78.- ¿Quién fue el seleccionador nacional español de Fútbol en la temporada 91-92?

S.- Vicente Miera.

79.- Sergio Bubka es campeón de la especialidad atlética de....

S.- Salto de pértiga.

80.- Los J.J.O.O. de invierno de 1992 se celebraron en los Pirineos, ¿ V o F ?

S.- F, en los Alpes franceses.

81.- ¿Participaron, en la Olimpiada de Barcelona, los jugadores de la N.B.A.?

S.- Si.

82.- La pelota vasca fue uno de los deportes de exhibición de Barcelona 1992, ¿ V o F ?

S.- V.

83.- ¿Fue el Hockey sobre patines deporte de exhibición en Barcelona?

S.- No.

84.- ¿En qué Olimpiada obtuvo Abascal la medalla de bronce?

S.- Los Ángeles-84.

85.- ¿Cuál es la prueba más difícil del Esquí?

S.- Slalom.

86.- ¿Cuál fue la mascota de Seúl?

S.- Hidory.

87.- ¿Cuál fue la mascota de Moscú?

S.- Misha.

88.- ¿Cuál fue la mascota de Los Ángeles?

S.- El águila Sam.

89.- ¿Quién es el autor de la mascota de Barcelona?

S.- Javier Mariscal.

90.- ¿Qué edición de la era moderna fue la Olimpiada de Barcelona 1992?

a) 15

b) 50

c) 25.

S.- c).

91.- ¿Quién fue la abanderada española en los J.J.O.O. de Seúl-88?

a) Infanta Cristina

b) Príncipe Felipe

c) J.M. Abascal.

S.- a).

92.- El balance del medallero español en los J.J.O.O. de Seúl-88 fue....

- a) 4 oros,2 platas,1 bronce
- b) 1 oro,1 plata,2 bronce
- c) 10 oros,10 platas,5 bronce.

S.- b).

93.- El primer atleta español en conseguir una medalla olímpica fue:

- a) Jorge Llopart
- b) J.M. Abascal
- c) Sergio López.

S.- a).

94.- Nombra las dos ciudades sede de los J.J.O.O.inmediatamente anteriores a Barcelona-92.

S.- Los Ángeles-84 y Seúl-88.

95.- Los J.J.O.O. posteriores a Barcelona-92 ¿dónde y qué año se celebrarán?

- a) Atlanta-94
- b) Atlanta-96
- c) París-96.

S.- b).

96.- ¿En qué modalidad obtuvo España su 1ª medalla olímpica?

- a) 50 Km. marcha
- b) Salto de altura
- c) Salto a la reja.

S.- a).

97.- ¿En qué Olimpiada obtuvo España su 1ª medalla olímpica, conseguida por Jorge Llopart en 50 Km. marcha?

- a) Seúl-88
- b) Moscú-80
- c) Los Ángeles-84.

S.- b).

98.- La llama olímpica simboliza....

S.- La amistad entre los atletas.

99.- La llama olímpica es un símbolo de los J.J.O.O. desde:

- a) 1928
- b) 1963
- c) 1980.

S.- a).

100.- El Estadio Olímpico de Barcelona se construyó para la Olimpiada de Barcelona. ¿V o F?

S.- F

91.- ¿Quién fue la bandera española en los J.J.O.O. de Seúl-88?

- a) Infanta Cristina
- b) Príncipe Felipe
- c) I.M. Abascal

S.- a).

TENIS DE MESA

1.- ¿Cuántos jugadores como mínimo pueden participar en tenis de mesa?

- a) 2.
- b) 4.
- c) 6.

S.- a).

2.- ¿Cuántos jugadores como máximo pueden jugar?

S.- 4.

3.- La mesa ¿es cuadrada o rectangular?

S.- Rectangular.

4.- ¿Puede ser la mesa de color claro?

S.- No.

5.- Las líneas de la mesa son de color...

S.- Claro.

XII. Tenis de mesa.

7.- La pala ¿de qué material debe ser?

S.- De madera.

8.- El jugador que golpea en primer lugar se llama...

S.- Servidor.

97.- ¿En qué Olimpiada obtuvo España su 1ª medalla olímpica, conseguida por Jorge Llopert en 50 Km. marcha?

- a) Seúl-88
- b) Moscú-80
- c) Los Ángeles-84

S.- b).

98.- La llama olímpica simboliza...

S.- La amistad entre los atletas.

99.- La llama olímpica es un símbolo de los J.J.O.O. desde:

- a) 1928
- b) 1963
- c) 1980

S.- a).

100.- El Estadio Olímpico de Barcelona se construyó para la Olimpiada de Barcelona, ¿V o F?

S.- F

XII. Tennis de mesa.

TENIS DE MESA

- 1.- ¿Cuántos jugadores como mínimo, pueden participar en tenis de mesa?
a) 2
b) 4
c) 6
S.- a).
- 2.- ¿Cuántos jugadores, como máximo, pueden jugar?
S.- 4.
- 3.- La mesa, ¿es cuadrada o rectangular?
S.- Rectangular.
- 4.- ¿Puede ser la mesa de color claro?
S.- No.
- 5.- Las líneas de la mesa son de color.....
S.- Claro.
- 6.- El diámetro de la pelota es como mínimo de 5 cm, ¿V o F?
S.- F.
- 7.- La pala de tenis de mesa, ¿de qué material debe ser?
S.- De madera.
- 8.- El jugador que golpea en primer lugar se llama.....
S.- Servidor.

9.- El jugador que recibe se llama.....

S.- Restador.

10.- Para realizar el saque, la pelota debe botar en la mesa, ¿ V o F ?

S.- V.

11.- Para realizar el saque la pelota se debe lanzar hacia arriba, ¿ V o F ?

S.- V.

12.- ¿Se puede sacar sin que el árbitro vea la mano del servidor?

S.- No.

13.- El período durante el cual la pelota está en juego se llama...

S.- Jugada.

14.- El resultado final de la jugada es el.....

S.- Tanto.

15.- La pelota puede botar dos veces consecutivas en el mismo campo, ¿ V o F ?

S.- F.

16.- La pelota puede ser tocada por un jugador dos veces seguidas, ¿ V o F ?

S.- F.

17.- Durante el juego, se puede tocar la pelota antes de haber tocado el campo, ¿ V o F ?

S.- F.

18.- Si la pelota, durante el saque, toca la red, ¿qué ocurre?

S.- Se repite el saque.

19.- La pelota,¿puede pasar por debajo de la red?

S.- No.

20.- ¿Cuántos tantos se necesitan para ganar un juego?

a) 15

b) 20

c) 21

S.- c).

21.- ¿Quién sortea la elección de lados y de saque?

S.- El árbitro.

22.- ¿Cada cuántos tantos se cambiará el saque?

S.- Cada 5.

23.- En un partido de dobles,el servicio debe cruzarse de derecha a izquierda,¿ V o F ?

S.- V.

24.- En un partido de dobles,¿hay que darle a la pelota una vez cada uno?

S.- Si.

25.- ¿Cuántos juegos se necesita para ganar un partido?

S.- 3.

XIII. Voleibol

- 9.- El jugador que recibe se llama.....
S.- Receptor. 2.- No.
- 10.- Para realizar el saque la pelota debe estar en la zona de servicio.
S.- V. a) 12 b) 20 c) 21
- 11.- Para realizar el saque la pelota se debe lanzar hacia arriba. V o F?
S.- V. 2.- c)
- 12.- ¿Se puede sacar sin que el árbitro sea el que indica la posición de manos y de pies?
S.- No. 2.- El árbitro.
- 13.- El período durante el cual la pelota está en juego se llama.....
S.- Jugada. 2.- Cada 2.
- 14.- El resultado final de la jugada es el número de puntos que gana el jugador.
S.- Tanto. 2.- V.
- 15.- La pelota puede tocar dos veces consecutivas en el mismo campo.
S.- F. 2.- 21.
- 16.- La pelota puede ser tocada por un jugador dos veces seguidas.
S.- F. 2.- 2.
- 17.- Durante el juego se puede tocar la pelota antes de haber tocado el campo. V o F?
S.- F.
- 18.- Si la pelota durante el saque toca la red, ¿qué ocurre?
S.- Se repite el saque.

VOLEIBOL

1.- ¿Cuánto mide el campo de Voleibol?

S.- 18 x 9 metros.

2.- La zona que está más cerca de la red, ¿cómo se llama?

S.- Zona de ataque.

3.- La zona que está más lejos de la red, ¿cuál es?

S.- Zona de defensa.

4.- ¿Cuánto mide de ancho la zona de ataque?

S.- 3 metros.

5.- ¿Cuánto mide de ancho la zona de defensa?

S.- 6 metros.

6.- La línea que divide el campo en dos partes iguales se llama línea central, ¿V o F?

S.- V.

7.- ¿Cuál es la zona de ataque?

XIII. Voleibol

8.- ¿Cuál es la altura de la red?

a) Depende de la edad y el sexo, la red estará entre 2 m. y 2,43 m. de altura

b) La altura será la misma, 2 m., independientemente del sexo y la edad

c) Para todos es de 5 m. de altura.

S.- b).

Iodislov .IIIIX

VOLEIBOL

1.- ¿Cuánto mide el campo de Voleibol?

S.- 18 x 9 metros.

2.- La zona que está más cerca de la red,¿cómo se llama?

S.- Zona de ataque.

3.- La zona que está más lejos de la red,¿cuál es?

S.- Zona de defensa.

4.- ¿Cuánto mide de ancho la zona de ataque?

S.- 3 metros.

5.- ¿Cuánto mide de ancho la zona de defensa?

S.- 6 metros.

6.- La línea que divide el campo en dos partes iguales se llama línea central,¿ V o F ?

S.- V.

7.- ¿Cuánto mide de ancho la zona de saque?

S.- 3 metros.

8.- ¿Cuál es la altura de la red?

- a) Depende de la edad y el sexo,la red estará entre 2 m. y 2,43 m. de altura
- b) La altura será la misma,2 m., independientemente del sexo y la edad
- c) Para todos es de 5 m. de altura.

S.- a).

9.- ¿Cuánto mide de ancho la red?

S.- 1 m.

10.- ¿Cuánto pesa el balón de Voleibol?

- a) 5 Kg.
- b) 2 Kg.
- c) 260-280 gr.

S.- c).

11.- ¿Cuántos jugadores puede tener un equipo?

S.- 12 jugadores.

12.- Los jugadores de campo son 7, ¿ V o F ?

S.- F, son seis.

13.- ¿Cómo se llaman los jugadores que en el momento del saque han de situarse en la zona más próxima a la red?

S.- Delanteros.

14.- ¿Cómo se llaman los jugadores que en el momento del saque han de situarse en la zona más alejada de la red?

S.- Zagueros.

15.- ¿Cuántos árbitros hay en un partido?

S.- 2.

16.- ¿Desde donde se efectúa el saque?

- a) Desde la zona de saque
- b) Desde la zona de ataque
- c) Desde la zona de defensa.

S.- c).

17.- No se puede sacar con la mano cerrada, ¿ V o F ?

S.- F.

18.- ¿Se puede sacar con los antebrazos?

S.- Si.

19.- ¿Cuánto tiempo tenemos para sacar después del silbato del árbitro?

- a) 5 sg.
- b) 5 minutos
- c) Todo el tiempo que queramos.

S.- a).

20.- ¿Se puede pisar la línea de saque cuando realizamos éste?

S.- No.

21.- ¿Se puede realizar una 2ª tentativa de saque si no se ha tocado el balón en la 1ª?

S.- Si.

22.- El balón puede tocar la red en un saque, ¿ V o F ?

S.- F.

23.- El saque, ¿es un elemento defensivo u ofensivo?

S.- Ofensivo.

24.- Nombrar dos tipos de saques.

S.- Saque de mano baja, saque lateral, saque de tenis, de gancho.

25.- ¿Cuáles son las posiciones básicas en Voleibol?

S.- Posición media, alta y baja.

9.- ¿Cuánto mide de ancho la red?

26.- En el saque de mano baja, la pierna contraria al brazo ejecutor, ¿se adelanta o se atrasa?

S.- 1 m.

S.- Se adelanta.

10.- ¿Cuánto pesa el balón de Voleibol?

27.- Nombra, por su trayectoria, dos tipos de pases.

a) 5 Kg.

S.- Alta, normal, corta, semicorta, tensa y semitensa.

c) 260-280 gr.

28.- ¿Cómo se llama el primer toque del equipo que no saca?

S.- a).

a) Colocación

11.- ¿Cuánto tiempo puede tener un equipo?

b) Recepción

c) Saque.

S.- 12 jugadores.

S.- b).

12.- Los jugadores de campo son ¿V o F?

29.- Di los tres nombres de los toques de Voleibol.

S.- F, son seis.

S.- Dedos, antebrazos y saque.

13.- ¿Cómo se llaman los jugadores que en el momento del saque han de situarse en la zona de ataque?

30.- En el saque de mano baja, la mano que golpea se coloca en forma de:

S.- Cuchara.

31.- ¿Cuándo se golpea el balón en el saque de tenis?

S.- más alejada de la red?

S.- A la máxima altura y por la parte posterior.

S.- Zagueros.

32.- Un jugador no puede tocar la red, ¿V o F?

15.- ¿Cuántos árbitros hay en un partido?

S.- V.

S.- 2.

33.- ¿Se puede golpear el balón con la cabeza o el hombro?

16.- ¿Desde dónde se efectúa el saque?

a) No, sólo con antebrazos y dedos

b) Si, con cualquier parte del cuerpo

c) Si, con cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura, incluida ésta y si el golpe es limpio.

S.- c).

34.- Nombra dos tipos de desplazamientos en Voleibol.

S.- Pasos deslizantes, pasos girador, pasos laterales, carreras y saltos.

35.- El saque de abajo se llama también.....

S.- Saque de seguridad.

36.- ¿Cuáles son los tres tipos de caídas?

S.- Plancha, lateral y dorsal.

37.- Por la dirección, ¿cómo se llaman los pases?

S.- Adelante, atrás y lateral, con apoyo o en suspensión.

38.- ¿Cuántos toques puede realizar cada equipo, como máximo, en cada jugada?

S.- 3 toques.

39.- Los toques del balón se llaman recepción, colocación y remate, ¿ V o F ?

S.- V.

40.- ¿Puede un jugador tocar dos veces consecutivas el balón?

- a) No
- b) Si, cuando el primer toque es bloqueo
- c) Si, siempre.

S.- b).

41.- ¿El bloqueo se considera toque?

S.- No.

42.- ¿Con qué tipo de toque se debe recibir el saque?

S.- Toque de antebrazos.

43.- En el toque de dedos el contacto con el balón se realiza con....

S.- Los dedos.

44.- El toque de dedos se utiliza, normalmente, en la recepción, ¿V o F ?

S.- F

45.- ¿En qué posición se encuentra el colocador, normalmente?

a) En la posición nº 3

b) En la 2ª

c) En la 6ª.

S.- a).

46.- En el saque lateral, ¿cómo se colocan hombros y pies?

a) Perpendiculares a la red

b) Paralelos a la red

c) Oblicuos a la red.

S.- a).

47.- ¿Qué es un pase con apoyo?

S.- Cuando se realiza éste con los pies en el suelo.

48.- ¿Qué es un pase en suspensión?

S.- Cuando el jugador realiza el pase en el transcurso de un salto.

49.- En el saque de tenis, los hombros estarán respecto a la red....

S.- Paralelos a la red.

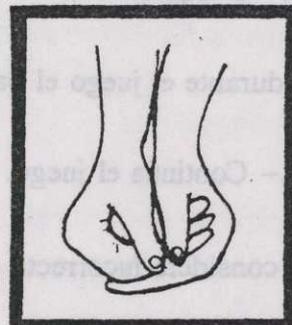
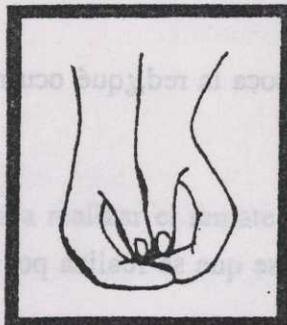
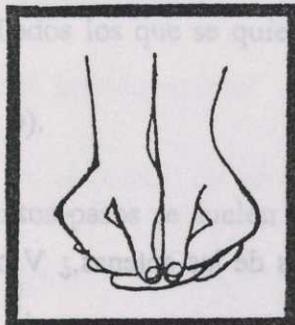
b) Si, con cualquier parte del cuerpo

c) Si, con cualquier parte del cuerpo, siempre que el saque sea limpio.

S.- c).

50.- Indica dos formas de colocar las manos en un toque de antebrazos.

S.- Dibujo.



51.- Los brazos, en un toque de antebrazos, han de estar extendidos, ¿V o F ?

S.- V.

52.- Normalmente, ¿qué toque se realiza antes del remate?

S.- Colocación.

53.- En el saque de tenis, el pie contrario al brazo ejecutor estará...

S.- Adelantado.

54.- ¿Qué jugador o jugadores pueden recepcionar?

S.- Todos.

55.- En el saque de gancho, ¿cómo se colocan los hombros y pies?

S.- Hombros perpendiculares a la red y pies paralelos a ella.

56.- ¿Cómo puede ser el saque de tenis?

S.- Flotante o de fuerza.

71.- ¿Cómo estarán los brazos y las manos antes de realizar un bloqueo?

S.- Flexionados los brazos y manos a la altura del pecho.

57.- Si dos jugadores tocan simultáneamente el balón y no es en el bloqueo,¿cuántos toques se consideran realizados por ese equipo?

S.- Los dedos.
S.- 2 toques.

58.- Si durante el juego el balón toca la red,¿qué ocurre?

S.- Continúa el juego.

59.- Se considera incorrecto el pase que se realiza por detrás de las antenas,¿ V o F ?

S.- V.

60.- ¿Cuál es el elemento técnico, en Voleibol, más agresivo?

- a) El bloqueo
- b) El saque
- c) El remate.

S.- c).

61.- ¿Qué jugadores son los que, normalmente, rematan?

S.- Los delanteros.

62.- ¿Desde qué zona pueden rematar los delanteros?

S.- Desde cualquier sitio.

63.- Un jugador zaguero,¿puede rematar?

- a) No
- b) Si
- c) Si, pero desde su zona.

S.- c).

64.- ¿Cuántos pases se dan en una jugada normal antes del remate?

- a) 1
- b) 2
- c) Todos los que se quiera.

S.- b).

65.- ¿Cuántos pasos se suelen dar para realizar el remate?

S.- 3.

66.- En un remate se debe realizar el golpeo del balón por su parte superior y a la máxima altura, ¿ V o F ?

S.- V.

67.- Al rematar,¿se puede sobrepasar la red?

- a) No
- b) Si
- c) Si,pero sin dificultar al adversario.

S.- c).

68.- Los delanteros son los encargados de bloquear,¿ V o F ?

S.- V.

69.- ¿Se puede sobrepasar la red en el bloqueo?

S.- No.

70.- ¿Cómo estarán los hombros cuando vamos a bloquear?

S.- Paralelos a la red.

71.- ¿Cómo estarán los brazos y las manos antes de realizar un bloqueo?

S.- Flexionados los brazos y manos a la altura del pecho.

72.- En el toque de dedos, ¿qué figura geométrica forman las manos?

S.- Un triángulo.

73.- ¿Cuántos jugadores pueden bloquear?

S.- Hasta tres.

74.- En el bloqueo se puede tocar la red, ¿ V o F ?

S.- F.

75.- ¿Se puede bloquear el saque de un adversario?

S.- No.

76.- Un equipo consigue punto cuando gana el intercambio de juego, ¿ V o F ?

S.- V.

77.- ¿Cuándo se consigue recuperación de saque?

S.- Cuando falla el equipo que saca.

78.- ¿Cuándo se gana un set?

a) Cuando un equipo consigue llegar antes a 15 puntos.

b) Cuando un equipo consigue llegar antes a los 15 puntos con diferencia de dos.

c) Cuando un equipo, con una ventaja mínima de 2 puntos, anota primero los 15 puntos

o en caso de empate obtiene ventaja de dos.

S.- c).

79.- ¿Pueden dos equipos, al terminar un set, quedar 15 - 15?

S.- No.

80.- ¿Cuándo se gana un partido?

S.- Cuando se ganan 3 set.

81.- ¿Qué significa, en Voleibol, rotar?

S.- Significa que tras la recuperación del saque, los jugadores de un equipo, han de cambiar de sitio.

82.- ¿En qué sentido se rota?

S.- En el sentido de las agujas del reloj.

83.- ¿Qué números asignamos a las posiciones en el campo en Voleibol?

S.- 1 al sacador, 2 al que se sitúa delante de él, 3 al centro delantero, 4 al jugador de la izquierda, 5 al que se sitúa detrás de este último y 6 al del centro y atrás.

84.- ¿Qué número tiene el colocador?

S.- 3.

85.- ¿Qué número tiene el jugador que saca?

S.- 1.

86.- ¿Qué números tienen los rematadores?

S.- 2 y 4.

87.- Cuando se saca, ¿cómo deben estar colocados los jugadores?

S.- Cada uno en su posición.

88.- Después de realizar el saque, los jugadores pueden cambiar de orden, ¿V o F?

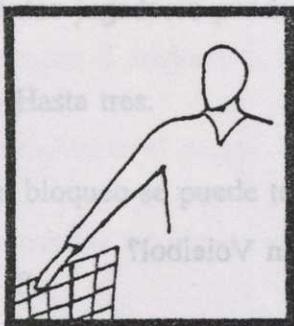
S.- V.

89.- ¿Pueden los jugadores cambiar el orden de rotación entre set y set?

S.- Si.

90.- ¿Cuál es la señal de red tocada?

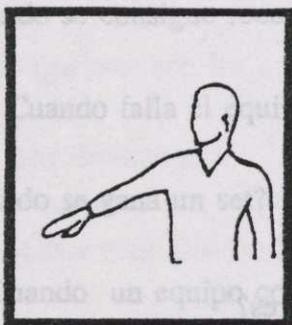
S.- Dibujo. Depende de si la ha tocado el balón de saque o un jugador se ha de tocar el borde superior de la red o un lado.



91.- ¿Qué significa esta señal?

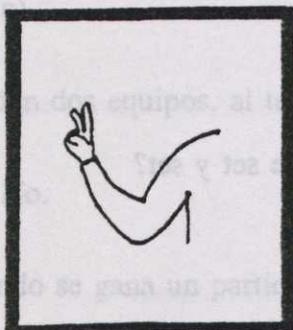
- a) Equipo que pierde saque
- b) Equipo que gana punto y/o saque
- c) Salida del balón.

S.- b). Dibujo. Extender el brazo del lado del equipo que debe sacar.



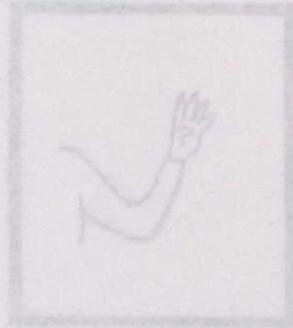
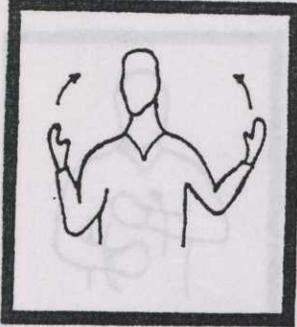
92.- Esta señal es «doble toque de balón» ¿V o F?

S.- V



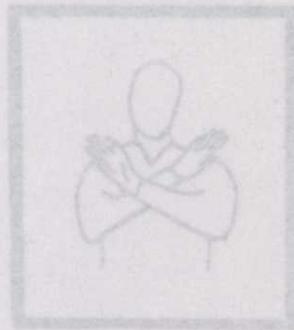
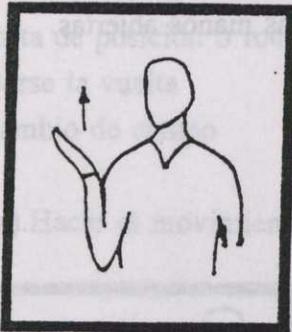
93.- ¿Cuál es la señal de balón fuera?

S.- Dibujo. Levantar verticalmente los antebrazos, manos abiertas y palmas hacia el exterior.



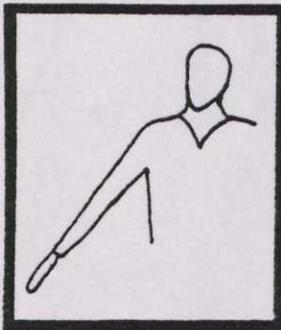
94.- ¿Qué significa esta señal?

S.- Balón retenido. Levantar lentamente el antebrazo con la palma hacia arriba.



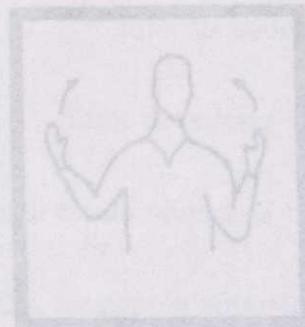
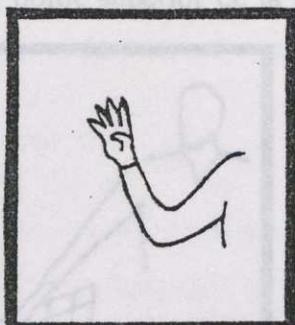
95.- Esta es la señal de penetración en el campo, ¿V o F?

S.- V. Señalar la línea central.



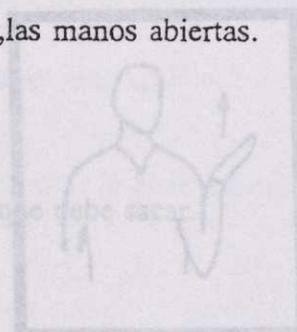
96.- ¿Cuál es la señal de 4 toques?

S.- Dibujo. Levantar 4 dedos.



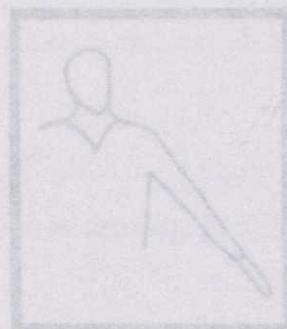
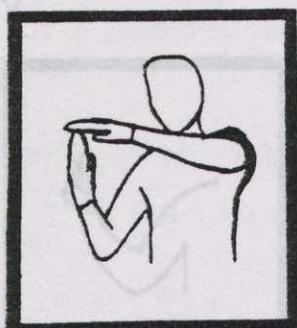
97.- ¿Qué significa?

S.- Fin de set. Cruzar los antebrazos frente al pecho, las manos abiertas.



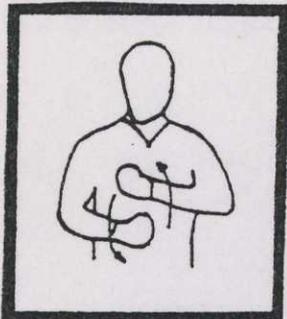
98.- ¿Qué señal hará el árbitro para indicar descanso?

S.- Dibujo. Posar la palma de una mano sobre los dedos de la otra sostenida verticalmente.



99.- ¿Cómo será la señal de sustitución?

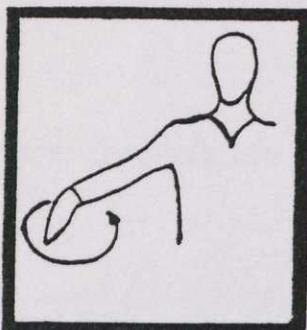
S.- Dibujo. Rotación de un antebrazo alrededor del otro.



100.- ¿Qué significa esta señal?

- a) Falta de posición o rotación
- b) Darse la vuelta
- c) Cambio de campo

S.- a). Hacer el movimiento circular con el índice.



BARCELONA 92

La mascota oficial de los J.O.O. de Atlanta 96 es:

- a) Naranjito
 - b) Atlantis
 - c) Whatizit
- S. - c)

En los J.O.O. de Barcelona Estados Unidos ganó...

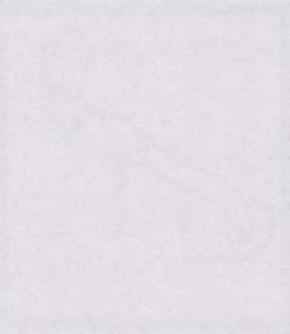
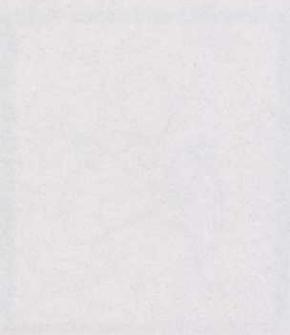
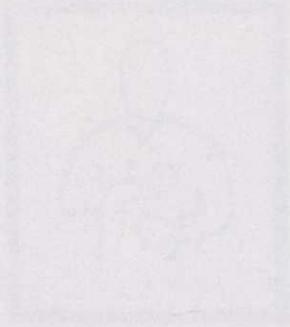
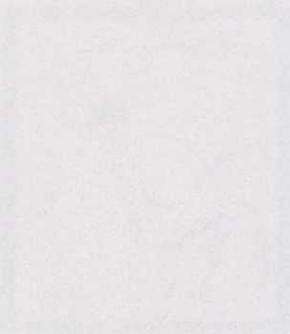
- a) 108 medallas
 - b) 248 medallas
 - c) 20 medallas
- S. - a)

En los J.O.O. de Barcelona han participado un total de:

- a) 46 países
- b) 64 países
- c) 100 países

XIV. Barcelona 92

- a) Miguel Izdurain
 - b) José Manuel Moreno
 - c) Claudio Chiapucci
- S. - b)



XIV. Barcelona 95



BARCELONA 92

La mascota oficial de los JJ.OO. de Atlanta 96 es:

- a) Naranjito
- b) Atlantis
- c) Whatizit

S.- c)

En los JJ.OO. de Barcelona Estados Unidos sumó...

- a) 108 medallas
- b) 248 medallas
- c) 20 medallas

S.- a)

En los JJ.OO. de Barcelona han participado un total de:

- a) 46 países
- b) 64 países
- c) 100 países

S.- c)

La medalla de oro de ciclismo (1 km. de contrarreloj) fue ganada por...

- a) Miguel Indurain
- b) José Manuel Moreno
- c) Claudio Chiapucci

S.- b)

5.- Sergi López ganó la medalla de oro en 200 metros espalda en los JJ.OO. de Barcelona 92.

¿V ó F?

S.- Falso. Fue Martín López Zubero

6.- Miriam Blasco y Almudena Muñoz ganaron sendas medallas de oro en Barcelona 92 en:

a) Judo

b) Kárate

c) Vela

S.- a)

7.- Doreste y Manrique ganaron el oro en vela en B-92 en:

a) 470

b) Soling

c) Flying Dutchman

S.- c)

8.- Menéndez, Holgado y Vázquez ganaron el oro en B-92 en la especialidad por equipos de:

a) Ciclismo en pista

b) Vela

c) Tiro con arco

S.- c)

- 9.- José María Van Der Ploeg y las parejas Calafat/ Sánchez y Zabell/Guerra ganaron medallas de oro en:
- a) Tenis de mesa
 - b) Vela
 - c) Hípica
- S.- b)
- 10.- En Barcelona 92 una selección femenina española ganó la medalla de oro. ¿ En qué deporte?
- a) Hockey Hierba
 - b) Waterpolo
 - c) Voleibol
- S.- a)
- 11.- Fermín Cacho gana en Barcelona 92 la medalla de plata en 5.000 m. obstáculos. ¿V ó F?
- S.- Falso. Ganó la medalla de oro en 1.500 m.
- 12.- Nombra al menos tres pruebas en las que tuvo que participar Antonio Peñalver (Medalla de plata en Barcelona 92) en la especialidad de Decatlón.
- S.- 100 metros, disco, peso, jabalina, 1.500 m., pértiga, longitud, altura, 110 m vallas, 400 m.
- 13.- Nombra los tres tenistas españoles (hombres y mujeres) que obtuvieron medalla en Barcelona 92.
- S.- A. Sánchez Vicario- Conchita Martínez y Jordi Arrese.

- 14.- Carolina Pascual obtuvo en B-92 la medalla de () en la especialidad de ().
- S.- Plata en Gimnasia Rítmica
- 15.- ¿Qué equipos disputaron la final olímpica en B-92 y cual fue el resultado en medallas en Waterpolo?
- S.- España- Italia. Plata y oro respectivamente.
- 16.- El podio del maratón en B-92 fue...
- S.- Corea del Sur - Japón - Alemania.
- 17.- La medalla de bronce en salto con pértiga en B-92 fue para...
- S.- Javier García Chico.
- 18.- El medallero olímpico español en 1992 fue finalmente...
- a) 8 medallas
- b) 28 medallas
- c) 22 medallas
- S.- c)
- 19.- Desglosa las medallas españolas en sus categorías de oro, plata y bronce.
- a) 2 oro-7 plata-13 bronce.
- b) 7 oro-13 plata-2 bronce.
- c) 13 oro-7 plata-2 bronce.
- S.- c)
- 20.- ¿Qué medalla obtuvo Sergei Bubka en salto con pértiga en B-92?
- a) Oro
- b) Bronce
- c) Ninguna. Fue descalificado.
- S.- c)

1.- ¿Qué equipo ganó la final de 4 por 100 metros masculinos?

S.- EE.UU.

2.- ¿Qué tenistas disputaron la final femenina de tenis y quién fue la ganadora?

S.- Steffi Graf- Jennifer Capriati. Oro: Jennifer Capriati.

3.- El podio en Baloncesto masculino en B-92 fue :

S.- EE.UU - Croacia - Lituania.

4.- ¿Qué lugar obtuvo España en Balonmano en la olimpiada de B.?

S.- 5º puesto.

5.- ¿Qué país acaparó las mayoría de las medallas olímpicas en boxeo?

S.- Cuba.

6.- Quincy Watts (EE.UU.) fue medalla de oro en:

a) 800 metros.

b) 110 metros vallas.

c) 400 metros.

S.- c)

7.- Carl Lewis batió a Michael Powell en el salto de longitud (oro y plata respectivamente) con

una marca de...

a) 8,95 metros (USA)

b) 8,67 metros

c) 7,45

S.- b)

28.- ¿En qué puesto quedó el corredor de velocidad Ben Johnson en la final de 100 metros?

S.- No entró en la final.

29.- Fermín Cacho consiguió la medalla de oro en B-92 con una marca de 3'40". ¿En qué modalidad?

S.- 1500 metros.

30.- En la especialidad de marcha atlética España consiguió medalla olímpica. ¿Qué medalla? ¿Qué atleta? ¿En qué distancia?

S.- Oro- Daniel Plaza- 20 km.

31.- El cubano Javier Sotomayor consiguió la medalla de oro en una marca de 2,34 metros. ¿ En qué especialidad atlética?

S.- Salto de altura

32.- ¿Qué equipo ganó la final de béisbol en la olimpiada de B-92?

S.- Cuba

33.- Faustino Reyes púgil español consiguió en boxeo la medalla de...

S.- Plata

34.- Martín López Zubero obtuvo el oro en natación en la categoría de..

a) 200 metros espalda

b) 100 metros braza

c) 200 metros mariposa

S.- a)

35.- España obtuvo medalla de plata en individual masculino en tenis con...

S.- Jordi Arrese

36.- El abanderado de la delegación española en la ceremonia inaugural de los JJ.OO. de B '92 fue...

S.- S.A.R. el Príncipe Don Felipe de Borbón.

37.- El último relevista de la antorcha olímpica en B-92 fue...

S.- Juan Antonio San Epifanio "Epi".

38.- El atleta paralímpico Antonio Rebollo fue encargado de encender el pebetero olímpico de una

forma muy peculiar, ¿Cómo fue?

S.- Mediante el lanzamiento de una flecha encendida.

39.- La primera medalla de oro de la historia olímpica española conseguida por una mujer española

fue lograda por...

S.- Miriam Blasco. (Judo) En B-92.

40.- La atleta más veloz de B-92 fue...

a) Merlene Ottey (Jam.)

b) Jackie Joyner (USA)

c) Gail Devers (USA)

S.- c) Campeona de 100 metros.

41.- Nombra tres pruebas del heptatlon femenino.

S.- 100 metros vallas - salto de altura - lanzamiento de peso - 200 metros liso - salto de longitud - lanzamiento de jabalina - 800 metros

42.- Mike Conley ganó el oro con una marca de 18,17 metros. ¿En qué especialidad atlética?

S.- Triple salto.

43.- Flying Dutchman, 470, Finn, son especialidades ¿De qué deporte olímpico?

S.- Vela.

44.- La francesa de origen antillano Marie José Pérec ganó la medalla de oro con un tiempo de 47 seg. y 40 centésimas. ¿En qué especialidad?

a) 400 metros vallas.

b) 100 metros lisos.

c) 400 metros lisos.

S.- c)

45.- 43 segundos, 50 centésimas fue la marca con que el estadounidense Quincy Watts obtuvo el triunfo en B-92 ¿En qué distancia atlética?

a) 100 metros

b) 400 metros

c) 1.500 metros

S.- b)

S.- a)

6.- 8611 puntos fue la marca obtenida por Robert Zmlik en B-92, ¿En qué deporte?

S.- Decatlon. (Antonio Peñalver: 8412)

7.- El primer récord mundial que se batió en el estadio de Montjuich fue el del estadounidense

Kevin Young con una marca de 46 seg. 7 décimas ¿En qué especialidad?

a) 100 m.

b) 110 m. vallas

c) 400 m. vallas

S.- c)

8.- La primera medalla de oro en B-92 se consiguió ¿En qué especialidad?

a) Tiro olímpico

b) Natación

c) Baloncesto

S.- a) Carabina de aire.(Corea del Sur)

9.- Carl Lewis está a una sola medalla de oro de igualar el récord olímpico de otro atleta ¿De quién se trata?

a) Ben Johnson

b) Emil Zatopek

c) Paavo Nurmi

S.- c)

41. 50.- El deporte más antiguo de los JJ.OO. (debut en 1.900 en los JJ.OO de la Exposición Universal de París) es...

a) Fútbol

b) Baloncesto

c) Waterpolo

S.- c)

43.- Flying Dutchman, 470, Finn, son especialidades de qué deporte olímpico?

S.- Vela

44.- La francesa de origen húngaro Marie José Péree ganó la medalla de oro con un tiempo de 43 seg. y 40 centésimas.

a) 400 metros vallas

b) 100 metros lisos

c) 400 metros lisos

S.- b)

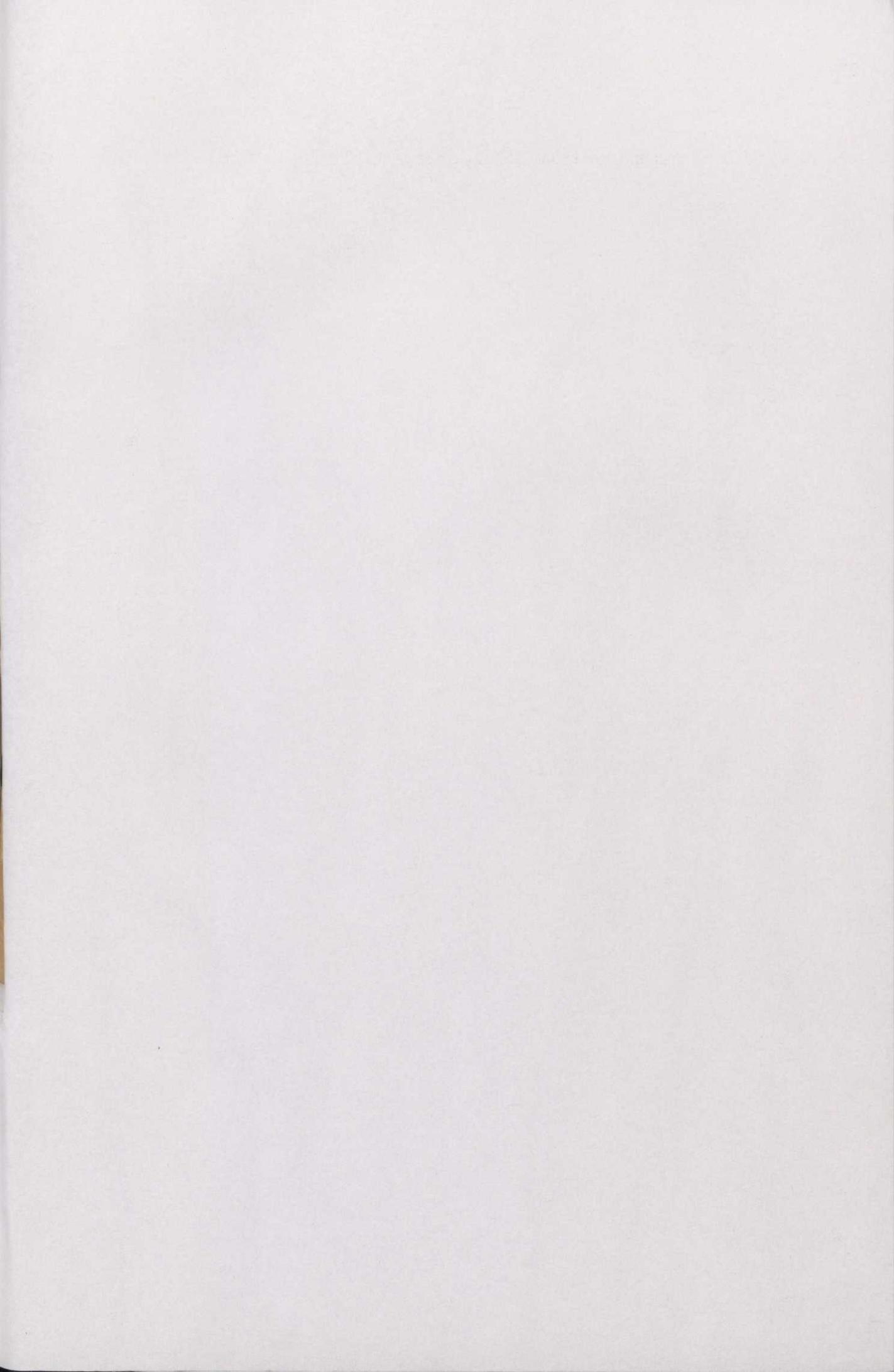
45.- 43 segundos, 50 centésimas, ganó la medalla de oro en B-92 en qué distancia olímpica?

a) 100 metros

b) 400 metros

c) 1.500 metros

S.- b)





MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA
Subdirección General de Formación del Profesorado