



**Nombre y apellidos:**

**Curso:**

**Calificación:**

### PRIMEROS AUXILIOS

A una persona que se está asfixiando, porque algo que comía o tenía en la boca le obstruye la vía respiratoria, cómo se le debe realizar la maniobra de heimlich, si no es un bebé y le has animado a toser y no puede

- |  |  |
|--|--|
| (0,3) Di dónde te colocas en relación con la víctima     | <i>detrás</i>  |
| (0,3) Di cómo pones tus brazos                           | <i>rodeándole</i>  |
| (0,3+0,3) Di <b>cómo</b> pones tus manos y dedos         | <i>una mano cerrada con pulgar dentro; la otra mano sobre 1ª</i> |
| (0,3) Di <b>dónde</b> pones tus manos                    | <i>1ª mano apoya con pulgar justo por encima de ombligo</i>      |
| (0,3) Di qué acción tienes que realizar                  | <i>empujar varias veces hacia dentro-arriba</i>                  |
| (0,3) Di a qué teléfono llamar en caso de una emergencia | <i>112 En Zaragoza es más rápido el 061</i>                      |

¿Qué tengo que hacer, antes de ir al médico, si me tuerzo un tobillo y me duele al apoyar el pie? (ICE)

- |       |                      |
|-------|----------------------|
| (0,3) | <i>hielo (poner)</i> |
| (0,3) | <i>compresión</i>    |
| (0,3) | <i>elevación</i>     |

### BALONCESTO

- |   |              |
|---|--------------|
| (0,3) Número máximo de jugadores por equipo en el terreno de juego: | <i>5</i>     |
| (0,3) Partes del cuerpo con las que se puede jugar el balón         | <i>manos</i> |
| (0,3) Di si puedo botar con las dos manos                           | <i>No</i>    |
| (0,3) Di si puedo saltar con el balón y caer sin soltarlo           | <i>No</i>    |
| (0,3) Di si puedo botar el balón, cogerlo y volver a botar          | <i>No</i>    |

El baloncesto, como el resto de los deportes de equipo, ayuda a educar en valores. Cita dos:

- |       |  |
|-------|--|
| (0,3) | <i><b>Cooperación</b>, trabajo en equipo...</i>                                |
| (0,3) | <i><b>Respeto</b> a personas (contrarios, compañeros, árbitros), normas...</i> |

Una falta personal se saca:

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| (0,3) desde:                        | <i>fuera del campo, por el lugar más cercano a la falta excepto detrás del tablero</i> |
| (0,3) lanzando tiros libres cuando: | <i>quien recibe la falta estaba tirando</i>  |

(0,3) Explica sobre qué pie puedo pivotar *Sobre el pie que en el primer paso no he movido*

(0,3+0,3+0,2) El tiempo de partido se divide en ...4..... tiempos de ....10..... minutos cada uno. Los tiempos extras son de ...5..... minutos.

(0,2) El tiempo máximo permitido para sacar una falta es de ....5..... segundos.

(0,2) El tiempo máximo de posesión de balón por equipo en cada jugada es de ....24..... segundos.

(0,2) El tiempo máximo para que el balón pase a la pista delantera es de ..8..... segundos.

(0,2) El tiempo máximo para permanecer en el área restringida de los adversarios es de ....3..... segundos.

Explica los diferentes valores de puntuación que pueden tener los encestes



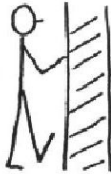

(0,2) *1 punto cada tiro libre enceestado*

(0,2) *2 puntos el resto de canastas excepto más allá de la línea de tres puntos*

(0,2) *3 puntos las canastas desde más allá de la línea de tres puntos*

(0,2) ¿Cuántos apoyos máximos puedo realizar con el balón controlado, excepto en el pivote? 2

Pon **Fu** si es un ejercicio de fuerza o **Est** si es de estiramiento. Di también el grupo muscular implicado.

 <p>No levantar lateralmente la rodilla <i>Est Cuádriceps</i> (0,2+0,2)</p>	 <p>Culo hacia atrás <i>Est Isquiotibiales</i> (0,2+0,2)</p>
 <p><i>Est gemelos</i> (0,2+0,2)</p>	 <p>Subir echando el aire, inspirar al bajar <i>Fu</i> <i>abdominales</i> (0,2+0,2)</p>

**Autoevaluación:**