

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Curso:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_ **Calificación:** \_\_\_\_\_

Objetivos fundamentales del calentamiento

(0,2 + 0,2) Trato de evitar ..... Trato de conseguir.....

Fases del calentamiento, sistema o aparato del cuerpo al que va especialmente dirigido y tipo de ejercicios para cada una

(0,2 + 0,2)

(0,2 + 0,2)

(0,2 + 0,2)

(0,2 + 0,2 + (0,2) Recuerda que trabajo a dos niveles.

(0,2 + 0,2) ¿Qué es *Volumen* de trabajo? Pon un ejemplo de cómo se expresa.

(0,2 + 0,2) ¿Qué es *Intensidad* de trabajo? Pon un ejemplo de cómo se expresa.

(0,2 + 0,2 + 0,2) En qué consiste el principio fundamental del entrenamiento llamado *P. de Intensidad, Adaptación o Sobrecarga*.

Cita tres efectos positivos del trabajo de resistencia.

(0,2)

(0,2)

(0,2)

En resistencia aeróbica, a nuestra edad

(0,2 + 0,2) Nivel inferior de pulsaciones: ..... Nivel superior:.....

(0,2) ¿Qué sistema es ideal para iniciarse en resistencia?

(0,2) ¿Por qué?

(0,2) En el *Fartlek*, ¿cómo es la intensidad de trabajo y las distancias?

En el *Circuito de resistencia*, di dos formas de organizar el trabajo

(0,2 + 0,2) Por ..... y por .....

(0,2) Precauciones a la hora de ordenar los ejercicios:

## El *Entrenamiento total*

(0,2) en qué consiste

(0,1+ 0,1) con qué otro nombre se le conoce y por qué:

Según los principios de *continuidad* y *rentabilidad*,

(0,2) ¿cuántos días a la semana debería entrenar para mejorar mi resistencia?

(0,2) ¿cuánto tiempo por sesión debería dedicar al trabajo de resistencia?

## **VOLEIBOL:**

(0,2) Gana el partido el que gana ..... juegos o sets.

(0,2+0,2) El set es de ..... puntos, con una diferencia al menos de ..... puntos.

(0,2 + 0,2) Duración máxima en cuanto al nº de sets: ..... En caso del set definitivo que deshaga un empate se juega a ..... puntos.

(0,2) Partes del cuerpo con las que se puede tocar un balón en juego:

(0,2) ¿Es válido el balón que cae sobre la línea?

(0,2) Explica si en algún caso puedes tocar el balón dos veces seguidas

(0,2) Explica si en algún caso puedes tocar la red.

(0,2) Explica si en algún caso puedes pasar al campo contrario

(0,2) Si en el servicio o durante el juego el balón toca la red y pasa por encima de ésta, ¿el golpeo se considera válido?

Colocación de los jugadores en el momento del saque:

(0,2) La posición 1 corresponde al jugador:

(0,2) La posición 2 corresponde al jugador:

(0,2) ¿Quién debe rotar y cuándo?

(0,2) Sentido en el que se rota:

(0,2+ 0,2) Número de toques máximos por equipo en cada jugada y caso especial:

Autoevaluación de la 1ª **evaluación. Nota=.....razonada:**

Puedes pensar en cuestiones como... ¿Soy el primero o primera en ponerme a trabajar? ¿Me entrego a *tope* en todas las clases? ¿Me ofrezco enseguida para ayudar a otros compañeros o para recoger el material? ¿Domino los contenidos de la asignatura? ¿Respeto a las personas y materiales? ¿Participo en las ligas internas? ¿Cuido mi aseo después del ejercicio?...

Sugerencias: