

## DATCHBALL:

- Di con cuántos balones se juega... 3
- Te eliminan cuando... *Te dan con el balón y luego toca suelo o pared*
- Si la bola te da en el escudo, rebota y da a un compañero y luego toca suelo ¿elimina?... *Sí*
- Di cuándo se salva a un jugador... *Cuando un compañero hace "aire" al coger un balón en el aire.*
- Di qué debe hacer un jugador salvado para incorporarse al juego... *Tocar su pared de fondo*
- Di qué pasa si pisas la cuerda o pasas al otro campo... *Quedas eliminado*

## FÚTBOL SALA

- Número máximo de jugadores por equipo en el terreno de juego: ... 5
- ¿Se puede marcar gol directo de saque de salida? ... *No*
- ¿y de saque de banda? ... *No*
- ¿y de saque de esquina? ... *Si*
- ¿y de saque de meta? ... *No*
- El tiempo máximo permitido para sacar una falta es de ... segundos 4
- Distancia a la que se colocan los jugadores contrarios en el lanzamiento de una falta... 5 m
- Di cómo se saca de banda (mano/pie; dónde se pone el balón)... *Pie; balón en la línea o hasta 25 cm por detrás*
- Di cuándo se sanciona a un equipo con *penal* (penalty)? .... *Comete falta directa dentro de su propia área*
- ¿A partir de qué falta acumulativa se lanza el *doble penalty*?... *6ª. Con 5 recibimos el aviso*
- Di dos tipos principales de marcaje: *Por zonas y al individuo*
- Una pared es: *Pase y devolución al primer toque*
- Di un sistema táctico muy compensado en ataque y defensa *Rombo. También cuadrado*
- Los deportes de equipo ayudan a educar en valores. Cita algunos **COOPERACIÓN** y trabajo en grupo, en equipo; **RESPECTO** a las normas (sin normas no podríamos jugar), a los árbitros, a los contrarios y a los compañeros

## CALENTAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA

- Cita efectos positivos del trabajo de resistencia... *Me cansaré más tarde, mejora el sistema circulatorio, el respiratorio, ayuda a reducir niveles de colesterol y azúcar, ayuda a bajar peso...*
- En resistencia aeróbica, a nuestra edad, nivel inferior de pulsaciones aproximado .....125.....y superior...165.....
- Con el calentamiento trato de evitar... *lesiones* y trato de conseguir... *prepararme para rendir al máximo*

Di cómo hemos realizado los calentamientos en nuestras clases:

En la primera parte hemos combinado... *ejercicios suaves de desplazamiento en diferentes direcciones y movimientos globales* con... *ejercicios de movilidad articular;*

luego... *estiramientos;* después... *hemos subido la intensidad con ejercicios más fuertes como aceleraciones, saltos, etc* y hemos terminado con la parte.. *específica simulando el deporte que practicaríamos después con ejercicios físicos y técnicos*

¿Qué sistema es ideal para iniciarse en resistencia? *Carrera Continua* ¿Por qué? *Porque es el más suave de todos*





En el **Circuito**, di dos formas de organizar el trabajo en las estaciones *Por tiempo o por repeticiones*

Di qué cualidad física básica predomina en una maratón... *resistencia;* en gimnasia rítmica... *flexibilidad;* en halterofilia... *fuerza*

Di en qué consiste el **Entrenamiento total** o **Sistema natural**. Es un método para desarrollar *la resistencia* pero en el que también trabajamos *otras cualidades físicas.*

Fundamentalmente estamos realizando *carrera continua* y aprovechamos los accidentes del terreno para realizar *saltos, equilibrios...*

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.</i> <i>cuádriceps</i></p>		<p>Culo hacia atrás <i>Est. isquiotibiales</i></p>
	<p><i>Est. Triceps</i></p>		<p>Subir echando el aire, inspirar al bajar <i>Fu abdominales</i></p>