

DATCHBALL:

(0,3) Di cuándo se salva a un jugador...

(0,3) Si la bola te da en el escudo, rebota y da a un compañero y luego toca suelo ¿elimina?

(0,3) Di qué pasa si pisas la cuerda o pasas al otro campo...

FÚTBOL SALA

(0,3) Distancia a la que se colocan los jugadores contrarios en el lanzamiento de una falta...

El saque de banda:

- (0,3) ¿Se realiza con el pie o con la mano? ...
- (0,3) ¿Dónde se pone el balón? ...

(0,3) Di cuándo se sanciona a un equipo con *penal* (penalty)?

Los deportes de equipo ayudan a educar en valores. Cita dos:

- (0,3) ...
- (0,3) ...

CALENTAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA

Cita tres efectos positivos del trabajo de resistencia:

- (0,3)
- (0,3)
- (0,3)

En resistencia aeróbica, a nuestra edad,

- (0,3) nivel inferior de pulsaciones aproximado: ...
- (0,3) nivel superior de pulsaciones aproximado: ...

Con el calentamiento

- (0,3) trato de evitar...
- (0,3) y trato de conseguir...

Di cómo hemos realizado los calentamientos en nuestras clases:

- (0,3) Primero:

- (0,3) luego:
- (0,3) después:
- (0,3) y hemos terminado con la parte:

(0,3) ¿Qué sistema es ideal para iniciarse en resistencia?

- (0,3) ¿Por qué?

En el **Circuito**, di dos formas de organizar el trabajo en las estaciones

- (0,2) por t.....
- (0,2) por r.....

Di qué cualidad física básica predomina en:



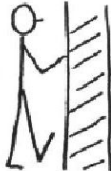

- (0,2) una maratón:
- (0,2) en gimnasia rítmica...
- (0,2) en halterofilia...

Di en qué consiste el **Entrenamiento total** o **Sistema natural**.

(0,2) Es un método para desarrollar la

(0,2) pero en el que también trabajamos

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</p> <p>(0,25+0,25)</p>	 <p>Culo hacia atrás</p> <p>(0,25+0,25)</p>
 <p>(0,25+0,25)</p>	 <p>Subir echando el aire, inspirar al bajar</p> <p>(0,25+0,25)</p>

Autoevaluación: