## Trabajo de 2º de ESO: voleibol, atletismo, espalda sana y juegos cooperativos y adaptados. Entrega 22 – 23 febrero. www.efesmas.blogspot.com

| Nomb | re: Apellidos:  |
|------|---|
| 1)   | Dibuja un campo de voleibol con sus medidas (ancho, largo y altura de la red). Sitúa la zona de saque, línea de ataque, red. (1p) |
| 2)   | Dibuja medio campo de voleibol, coloca a los jugadores y realiza una rotación de los mismos. (1p)                                 |
|      | Explica cuándo hay que rotar en voleibol.   |
| 3)   | Señala cómo se gana un encuentro de voleibol, número de sets, puntos por set. (1p)  |
| 4)   | Cita cinco infracciones en voleibol. En caso de no saber el nombre puedes explicarlas brevemente. (1p)                            |
| 5)   | Dibuja como colocarías a los jugadores de tu equipo para recibir un saque y lo que trataríamos de hacer tras la recepción. (1p)   |

| 6) | Explica cómo se realiza una de las pruebas de salto en atletismo, elige tú la modalidad: espacio en el que se practica (dibujo), reglas básicas y forma de realizarlo. (1p) |
|----|---|
| 7) | Escoge prueba vallas y explica cómo se desarrolla. Espacio en el que se practica (dibujo), ubicación de los obstáculos, forma de competir y ganar. (1p)                     |
| 8) | Cita las consecuencias de la inmovilidad y los hábitos posturales incorrectos (1p).   |
| 9) | Cita las características del ejercicio físico que hago para que me ayude con la salud de mi espalda y articulaciones en general. (0,5p)                                     |
|    | Cita cinco tipos de ejercicios que fortalezcan mi espalda y prevengan las lesiones de la misma. (0,5p)  |

| 10) Busca practica, | qué es el go<br>espacio de jue | alball y explic<br>ego y forma de | ca brevement<br>e lograr punto. | e en qué co<br>(1p) | onsiste, quie | èn lo |
|---------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------|-------|
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |
|                     |                                |                                   |                                 |                     |               |       |