

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

Nombre:

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 qué es el goalball y explica brevemente en qué consiste, quién lo practica, espacio de juego y forma de lograr punto. (1p)