

FICHAS DE TRABAJO PARA ALUMNOS PENDIENTES DE EF

1º ESO

FICHA 1

COOL DOWN / VUELTA A LA CALMA

- ¿Qué es y para qué sirve?
- Describe 5 diferentes actividades que se realicen para esta fase.
- Dibuja y explica un cool down para terminar una clase de balonmano.

FICHA 2

Pautas para realizar la ficha:

Haz una portada donde indiques el número de la ficha, nombre, apellidos y curso.
Haz un índice indicando qué puntos (preguntas) has desarrollado o vas a desarrollar en el trabajo.
Escribe el encabezado de cada pregunta y desarróllala.
Haz una bibliografía.

SPORT: HANDBALL/ BALONMANO

Questions:

- History /Historia
- Safety rules and equipment/ Normas de seguridad y equipamiento.
- Explica la norma de los tres pasos
- Dibuja y explica la defensa 6-0
- Find a curiosity about this sport/ encuentra una curiosidad sobre este deporte

PARTE PRÁCTICA

ENDURANCE: Correr durante 20 min sin paradas ni descansos.