

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Curso:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_ **Calificación:** \_\_\_\_\_

**BÁDMINTON**

(0,4) Gana el partido el mejor de ..... juegos o sets.

(0,4+0,4) El juego o *set* es de ..... puntos o tantos, con una diferencia al menos de ..... puntos.

(0,4) Si la puntuación del que saca es 0 o par, sirve desde la zona .....

(0,4) ¿Es válido el volante que cae sobre la línea?.....


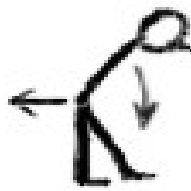
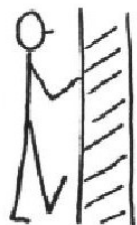

(0,4) Si en el servicio o durante el juego el volante toca la red y pasa por encima de ésta, ¿el golpeo se considera válido?

**Objetivos fundamentales del calentamiento**

(0,4) Trato de evitar .....

(0,4) Trato de conseguir.....

Di el grupo muscular en el que más incide el estiramiento

 <p>No levantar lateralmente la rodilla</p> <p>(0,5)</p>	 <p>Culo hacia atrás</p> <p>(0,5)</p>
 <p>(0,5)</p>	 <p>(0,5)</p>

Cita las cuatro cualidades físicas básicas.

(0,4)

(0,4)

(0,4)

(0,4)



Cita cuatro efectos positivos del trabajo de resistencia.

(0,4)

(0,4)

(0,4)

(0,4)

En resistencia aeróbica, a nuestra edad

(0,4) Nivel inferior de pulsaciones: .....

(0,4) Nivel superior:.....

Según los principios de *continuidad* y *rentabilidad*,

(0,4) ¿cuántos días a la semana debería entrenar para mejorar mi resistencia?

(0,4) ¿cuánto tiempo por sesión debería dedicar al trabajo de resistencia?

Autoevaluación:

Sugerencias