

**Nombre:**

**Curso:**

**Fecha:**

**Calificación:**

## BÁDMINTON

Pon detrás del nombre de cada trayectoria el nº que le corresponde según el dibujo

(0,3) Globo o lob.

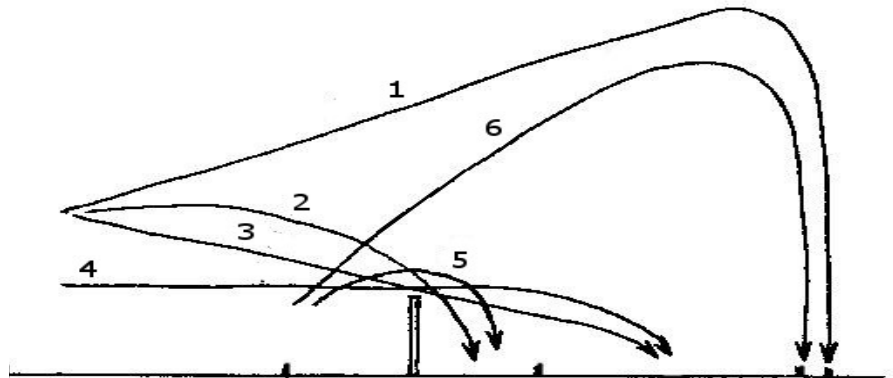
(0,3) Drive.

(0,3) Remate o smach.

(0,3) Dejada alta o drop.

(0,3) Dejada baja.

(0,3) Clear.



Pon verdadero o falso:

(0,3) En el servicio puedo golpear con la cabeza de la raqueta más alta que la mano.

(0,3) En el servicio puedo golpear por encima de la cintura

(0,3) Gana el partido el mejor de ..... juegos o sets.

(0,3+0,3) El juego o *set* es de ..... puntos o tantos, con una diferencia al menos de ..... puntos.

(0,3) Si la puntuación del que saca es 0 o par, sirve desde la zona .....

(0,3) ¿Es válido el volante que cae sobre la línea?.....

(0,3) Explica si en algún caso puedes tocar la red o postes con la raqueta o con el cuerpo

(0,3) 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

(0,2 + 0,2) Trato de evitar ..... Trato de conseguir.....

Cita tres efectos positivos del trabajo de resistencia.

(0,2)

(0,2)

(0,2)

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

(0,2) ¿Por qué?

En resistencia aeróbica, a nuestra edad

(0,2 + 0,2) Nivel inferior de pulsaciones: ..... Nivel superior:.....

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

(0,2) ¿cuántos días a la semana debería entrenar para mejorar mi resistencia?

(0,2) ¿cuánto tiempo por sesión debería dedicar al trabajo de resistencia?

En el *Circuito de resistencia*, di dos formas de organizar el trabajo

(0,2 + 0,2) Por ..... y por .....



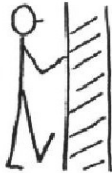

(0,2) Precauciones a la hora de ordenar los ejercicios:

El *Entrenamiento total*

(0,2) en qué consiste

(0,2+ 0,2) con qué otro nombre se le conoce y por qué:

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>

**Autoevaluación:**

**Sugerencias:**