

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

(0,6) En qué consiste el principio fundamental del entrenamiento llamado *P. de Intensidad, Adaptación o Sobrecarga*.

(0,2 + 0,2) ¿Qué es *Volumen* de trabajo? Pon un ejemplo de cómo se expresa.

(0,2 + 0,2) ¿Qué es *Intensidad* de trabajo? Pon un ejemplo de cómo se expresa.

En el stretching, después de calentar, cita los 4 pasos a seguir (0,2+0,2+0,1+0,1)

Cita tres efectos positivos del trabajo de resistencia.

(0,3) 1º

(0,3) 2º

(0,3) 3º

En resistencia aeróbica, a nuestra edad

(0,3) Nivel inferior de pulsaciones:

(0,3) Nivel superior de pulsaciones:

(0,2) ¿Qué sistema es ideal para iniciarse en resistencia?

(0,2) ¿Por qué?

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

(0,2) 1 Por

(0,2) 2 Por

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

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

(0,3) ¿cuántos días a la semana debería entrenar para mejorar mi resistencia?

(0,3) ¿cuánto tiempo por sesión debería dedicar al trabajo de resistencia?







En la actividad física-deportiva, ¿cuándo (0,2+0,2) y para qué (0,2+0,2) estirar?

En la vida cotidiana, beneficios del trabajo de flexibilidad (0,2+ 0,2)

Objetivos fundamentales del calentamiento

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

Di el grupo muscular en el que más incide el estiramiento

 No levantar lateralmente la rodilla (0,2)	 Culo hacia atrás (0,2)
 (0,2)	 (0,2)
 (0,2)	 (0,2)

## BÁDMINTON

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

(0,3) Duración máxima de un juego: ..... 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?

### Autoevaluación:

Sugerencias: