

**CUADERNO DE PENDIENTE
DE EF
2º ESO**

UNIDAD: EL BALONCESTO

1.- En el siguiente cuadro que debes completar es un resumen de los PRINCIPIOS DEL JUEGO EN LOS DEPORTES COLECTIVOS. Debes recoger la información de esta ficha y de las anteriores para completarlo. No debes explicar los principios, SÓLO NOMBRARLOS, pero debes colocarlos en orden

FASES DEL JUEGO		
PRINCIPIOS DEL JUEGO	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.

2.-El desmarque es un elemento muy importante para poder cumplir con el segundo objetivo del ataque (progresar hacia la portería contraria). ¿Sabrías explicar con tus palabras qué es y cómo se hace un desmarque?

3.- Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿A qué altura se encuentra la canasta de baloncesto?
- ¿Cuáles son las cinco posiciones que puede ocupar un jugador en el campo?
- ¿Cuántos segundos dura la posesión del balón en un partido de baloncesto?
- ¿En qué se diferencian las señales de los árbitros cuando un jugador intenta un tiro de 3 puntos a cuando lo consigue?

4.- Dibuja y explica ejercicios trabajados en clase para mejorar la técnica específica del baloncesto.

DIBUJO	EXPLICACIÓN
PASE	
BOTE	
LANZAMIENTO	

UNIDAD: LOS DEPORTES DE RAQUETA

- 1.- Cita las características de los deportes de adversario con pelota
- 2.- ¿Cuánto dura una partido o encuentro en los deportes de adversario con o pelota?
- 3.- ¿Cómo se clasifican los deportes de adversario con pelota? Pon un ejemplo de cada uno de ellos.

UNIDAD: EL FLOORBALL

- 1.- Dibuja un campo de hockey e indica/cita los nombres de la líneas, así como las dimensiones principales
- 2.- ¿Cuántos jugadores componen un equipo de hockey? ¿Cuántas sustituciones se pueden realizar? ¿Por qué zona se producen?
3. ¿Cuánto tiempo dura un partido de hockey?
- 4.- Cita las reglas básicas (“lo que no puedo hacer”) del hockey.
- 5.- ¿En qué tres posibilidades debemos de usar el juego individual en el hockey?

UNIDAD: ORIENTACIÓN

Contesta a las siguientes preguntas

- ¿Qué es la orientación?
- De dónde proviene el término “orientarse”
- Dónde y cuándo se inventó el deporte de la orientación?
- En la orientación deportiva... ¿cómo es la ruta entre controles?
- ¿Qué es un mapa?

UNIDAD: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

- 1.- Define el concepto de Juegos y Deportes Alternativos.
- 2.- ¿Cuáles son los objetivos de estos juegos?
- 3.- Busca información sobre los siguientes deportes alternativos y contesta a las siguientes preguntas:

4 x 4	Zona del cuerpo con la que se puede golpear la pelota	
	Se debe golpear tras..... y antes del	
	La pelota la tienes que enviar	
	Inicia el saque el jugador	
	Si la pelota cae en la línea es	
Indiaka	Número de toques individualmente.... Y de forma colectiva....	
	Zonas del cuerpo de golpeo durante el juego	
	Se puntúa....	
	El saque se realiza...	
	Los jugadores rotan cuando....	

UNIDAD: COMBAS

1.- Contesta a las siguientes preguntas en relación a las combas

- ¿Por qué no son adecuadas las combas excesivamente largas?
- ¿Es aconsejable saltar descalzo? ¿por qué?
- ¿Cómo se debe entrar en las combas largas?

2.- Saltar a la comba es una forma correcta de trabajar fundamentalmente un tipo de resistencia. Explica cuál de las tres es la que hemos mejorado en las clases de salto de comba.

3.- En las clases práctica hemos intentado aprender a realizar los pasos de comba. Ahora inventa (Dibuja y Explica) ejercicios diferentes a los trabajos en clase. Uno de ellos debe ser de comba simple y el otro de comba doble o larga