

CUADERNO DE PENDIENTE
DE EF
1º ESO

UNIDAD: JUEGOS POPULARES

- 1.- Cita algunas de las características del juego.
- 2.- ¿Las características de los juegos son los mismos que la del deporte? Justifica tu respuesta
- 3.- ¿Cómo se define a los Juegos Populares? ¿Y a los Tradicionales?
- 4.- ¿Qué importancia han tenido estos juegos en la sociedad rural?
- 5.- ¿Cuáles son los motivos que ha puesto en peligro la existencia de estos juegos?
- 6.- ¿Cómo se clasifican los juegos populares y tradicionales?
- 7.- Explica cómo se juega a los siguientes juegos:
 - La Rayuela
 - Soga-Tira
 - La Raya
 - Carrera de chapas

UNIDAD: DEPORTES COLECTIVOS

- 1.- ¿Cuáles son los elementos invariables de los deportes colectivos?
- 2.- ¿Qué gestos técnicos encontramos en los deportes colectivos? Clasifícalos según sean de ataque o defensa.
 - 1.- ¿Cuáles son las dos fases de los deportes colectivos?
 - 2.- ¿Qué determina que nos encontremos en una fase o en otra?
 - 3.- ¿Qué 3 principios debe tener siempre presente un equipo que tiene la pelota en su poder?
 - 4.- ¿Qué 3 principios debe tener siempre presente un equipo que NO tiene la pelota en su poder?

UNIDAD: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- 1.- Cita las características de las actividades en el medio natural
- 2.- ¿Cuáles son los objetivos que se pueden alcanzar gracias a las prácticas deportivas en el medio natural?
- 3.- ¿Qué normas de seguridad se ha de tener en cuenta en la naturaleza?

UNIDAD: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

1. 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....	
Balonkoff	A quien le puedo pasar el balón...	
	Con el balón en las manos no puedo...	
	A quien puedo defender...	
	El equipo se divide en...	
	Los equipos deben de ser...	
Colpbol	Número de toques individualmente	
	Zonas del cuerpo de golpeo....y de forma	
	Se puntúa....	
	La pelota se pasa entre compañeros...	
	El portero...	

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