

CUADERNO DE PENDIENTE
DE EF
3º ESO

UNIDAD: EL BALONMANO

1.- Dibuja un campo de balonmano e indica/cita los nombres de las líneas, así como las dimensiones principales

2.- ¿Cuántos jugadores componen un equipo de balonmano? ¿Cuántas sustituciones se pueden realizar? ¿Por qué zona se producen?

3. ¿Cuánto tiempo dura un partido de balonmano?

4. ¿Verdadero o falso? Las reglas del juego.

1. Si un jugador defiende en el *área de portería* intencionadamente el árbitro debe señalar *golpe franco*.....

2. En un lanzamiento de *golpe franco* los jugadores no pueden acercarse a más de 1 metro del lanzador.....

3. Dar más de tres pasos sin botar el balón es una falta *disciplinaria*.....

4. Cuando el equipo que tiene el balón comete una falta *técnica* se concede la *posesión del balón* al equipo contrario.....

5. La *Ley de la ventaja* favorece al equipo que durante la jugada tiene la posesión del balón.....

6. Para el lanzamiento de *penalti* no hace falta esperar al toque de silbato del árbitro.....

7. Cuando se produce una falta el jugador que la cometió puede ser expulsado durante 2 minutos.....

8. Si el balón traspasa la *línea de portería* y lo ha tocado el portero al despejarlo, se indica *saque de portería*.....

9. Cuando un equipo juega sin intención clara de marcar gol el árbitro puede quitarles la *posesión del balón*.....

5. ¿En qué situaciones se emplean el bote *bajo* y el bote *alto*?

6. Explica una regla a tener en cuenta para no cometer falta al manejar o botar el balón.

7. ¿En qué se diferencian un pase *a lado fuerte* y un pase *a lado débil*? ¿Cuál de los dos es más seguro?

- Pase *a lado fuerte*:

- Pase *a lado débil*:

- Es más seguro:

8. ¿Qué es una *finta* de desplazamiento?

9. Indica un aspecto clave para realizar la *finta* correctamente.

UNIDAD: VOLEIBOL

- 1.- Breve historia sobre el voleibol.
- 2.- ¿Cuál es el objetivo del juego?
- 3.- Completa la siguiente tabla

	Toque de dedos	Toque de antebrazos
Nº de golpeo del equipo		
Lo realiza		
Descripción/Características		

- 4.- Tipos de saques y características.
- 5.- Clasifica los diferentes gestos en función de si son de ataque o de defensa.
- 6.- Dibuja un terreno de juego, indicando medidas y zonas características; así como la ubicación de las posiciones (números).
- 7.- ¿Qué es la rotación, cómo y cuándo se produce?
- 8.- Cita las peculiaridades del puesto del líbero.

UNIDAD: EL BADMINTON

1. Explica brevemente cuándo, dónde y cómo surge el bádminton en Europa.
2. Dibuja un terreno de juego e indica sobre un lado del campo la zona de juego en individual y sobre el otro la zona de juego en dobles (coloreándolas con diferente color).
3. Dibuja un terreno de juego e indica sobre él lo siguiente:
 - a) señala la zona de saque y recepción al inicio de un partido de individuales.
4. Dibuja un terreno de juego e indica sobre él lo siguiente:
 - a) señala la zona de saque y recepción al inicio de un partido de dobles
5. ¿Cómo podemos clasificar los tipos de golpes que utilizamos en bádminton?
6. ¿Qué tipos de saque se utilizan? Dibuja la trayectoria del volante en cada uno.
7. ¿Qué reglas hay que tener en cuenta a la hora de realizar el saque?
8. Enumera (sin explicar) los tipos de golpes altos en bádminton y dibuja su trayectoria.

9. Enumera (sin explicar) los tipos de golpes medios en bádminton y dibuja su trayectoria.
10. Enumera (sin explicar) los tipos de golpes bajos en bádminton y dibuja su trayectoria.
11. ¿Cuándo se consigue puntuar? ¿Cuándo acaba un juego? ¿Cuándo acaba un partido?
12. Consejos tácticos para jugar un partido de individuales

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:

Colpol	Número de toques individualmente	
	Zonas del cuerpo de golpeo....y de forma	
	Se puntúa....	
	La pelota se pasa entre compañeros...	
	El portero...	
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...	

UNIDAD: COREOGRAFÍAS DE BAILE

- 1.- ¿Qué consejos se debe tener en cuenta a la hora de elaborar una coreografía?
- 2.- ¿Qué consejos se debe tener en cuenta a la hora de escoger una música para montar una coreografía?