

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO: 4º \_\_\_\_

- 1.- ¿Qué es un calentamiento?
- 2.- Diseña un calentamiento específico para un jugador de voleibol, especificando las cualidades físicas que intervienen en este deporte.

## **LA FUERZA**

3.- Tipos de entrenamiento de la fuerza

4.-. Completa la siguiente tabla.

<b>SISTEMAS ENTRENAMIENTO</b>	EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4

5.- Diseña un circuito con ejercicios de fuerza realizados en clase, especificando los grupos musculares que intervienen en ellos.

## LA RESISTENCIA

- 1.- Explica brevemente los diferentes sistemas de entrenamiento de la resistencia.
- 2.- Diseña un entrenamiento para cada uno de los diferentes métodos de entrenamiento de resistencia (recuerda los ya hechos en clase)

## LA VELOCIDAD

- 1.- Explica los diferentes tipos de velocidad que existen.
- 2.- Indica que tipo de velocidad intervienen en cada una de las siguientes acciones
  - Corro de una base a otra jugando al beisbol.
  - Intento coger un balón aéreo jugando al béisbol.
  - Remate en voleibol

## EDUCACIÓN FÍSICA **4º ESO** 1º TRIMESTRE

- Cojo la pelota jugando a matar.
- Corro a por el balón jugando a fútbol sala.
- Carreras de relevos.
- Corro de menos a más haciendo el calentamiento.

### VOLEIBOL

- 1.- Indica los errores más frecuentes en el fútbol sala cuando juegas a este deporte, según la ficha realizada en clase
- 2.- Reglas más importantes del fútbol sala
- 3.- ¿Cuáles son las faltas técnicas más importantes del fútbol sala?
- 4.- Explica los diferentes sistemas de juego que existen en el fútbol sala (posiciones de los jugadores). Dibújalos .